التعليم الالكتروني للمكفوفين

اعداد

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

٢٠١٩

في هذا الكتاب

التعلم الالكتروني يعتمد على استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة والانترنت لتحسين مستوى التعليم والتدريب عن طريق تسهيل الاتصال بمصادر المعلومات وتبادل الخدمات التعليمية عن بعد وبشكل تعاوني، وهو أيضاً عبارة عن مظلة واسعة تشمل : التربية والمعلومات والاتصالات والتدريب وإدارة المعرفة وإدارة الخبرات , إنه نظام شبكي يمكن من توصيل المعلومات إلى من يحتاجونها بشتى السبل في المكان الذي يتواجدون فيه

المهارات الحياتية تشكل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة و لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم و مجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية و التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة .

ومن الملاحظ في الوقت الحاضر تزايد اهتمام العالم بالأجيال الحاضرة لكي تستطيع الحياة و التنافس و التفوق في المستقبل ذلك المستقبل الذي يعتمد على العلم و التكنولوجيا و التفكير الإبداعي الخلاق , و لا يقتصر الاهتمام على حفظ المعلومات و لكنه يركز على تنمية المهارات الحياتية التي تسلح الفرد بالقدرة على التعايش في مجتمع متطور وسريع التغير.

وتختلف المهارات الحياتية التي يحتاج إليها الأفراد باختلاف المجتمعات والأزمنة , كما تختلف من حيث الأهمية باختلاف التطورات وتغيير الحصيلة في العالم , والتقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع يتطلب تطويراً وتغييراً في المهارات الحياتية لمواكبة هذا التقدم والتطور , وبما يشبع حاجات الأفراد ورغباتهم . فالتحديات التي يواجهها الأفراد من الطفولة إلى الشيخوخة تتطلب منهم اكتساب مهارات حياتية مختلفة لمنحهم القدرة على التكيف مع المحيط والعيش بسعادة , والنجاح والتميز في العمل .

إن المهـارات الحياتيـة تعـد اسـماً جديـداً فـي عـالم البحـث والتربيـة ولكـن مـا تحـواه لـيس بالجديـد وإنمـا ترتيـب وتنظـيم المهـارات تحـت مسـمى المهـارات الحياتيـة , نمارسـها يوميـاً دون قصـد أو تخصـيص لهـا وهـذا يسـتدعي ضـرورة تحديـد هـذه المهـارات وتسـميتها وتوظيفها .

و تهـدف المهـارات الحياتيـة إلـي إعـداد جيـل مـن المبـدعين القـادرين علـى تنميـة الحضـارة و صـناعة التقـدم و اسـتغلال الطاقـات الراكـدة و شـغل أوقـات الطلبـة بأنشـطة حياتيـة تكسـبهم مهـارات عمليـة و المسـاهمة فـي تطـوير التعلـيم ، إضـافة إلـي احـداث التغييـر فـي مفـاهيم و أسـاليب التعلـيم و التحـول مـن الكـم إلـي الكيـف و مـن الحفـظ إلـي التفكيـر و التخيـل و الابتكـار. حيـث أن تعلـيم المهـارات الحياتيـة للتلميـذ يركـز بشـكل كبيـر على التعليم العلمي النشط حيث إن التلميذ هو المحور يستعمل المعرفة و الخبرة لديه.

مـن الضـروري الإهتمـام بالمهـارات الحياتيـة و تزويـد كـل مـتعلم بهـا، كـي يسـتطيع أن يواجـه المتغيـرات و التحـديات العصـرية التـي يتسـم بهـا هـذا العصـر، و فـي الوقـت نفسـه يـتمكن مـن أداء الأعمـال المطلوبـة منـه علـى أكمـل وجـه ، فهـذه المهـارات تحقـق لـه التعايش الناجح و التكيف الايجابي و المرونة و النجاح في حياته العملية و الشخصية

المعـاقين بصـرياً هـم الـذين يحتـاجون إلـى تربيـة خاصـة بسـبب مشـكلاتهم البصـرية الأمـر الـذي يسـتدعي إحـداث تعـديلات خاصـة علـى أسـاليب التـدريس و المنـاهج ليستطيعوا الإنجاز التربوي و التحصيل الأكاديمي .

إن المكفـوفين فئـة مـن النـاس فقـدوا حاسـة البصـر لكـن الله مـنحهم البصـيرة , فهـم يبصـرون بقلـوبهم و يقـرأون بمشـاعرهم و يتكلمـون بعقـولهم , وهـم بحاجـة ماسـة إلـى يـد حانيـة تمتـد إلـيهم فتـزرع فـي قلـوبهم الأمـل و تجـدد حيـاتهم بالعطـاء و تزدهـر لحظـاتهم بالحنان .

و يأتي الاهتمام بالمكفوفين في هذا البحث لأنها فئة مازالت محرومة من العديد من الخدمات التي تقدمها الدولة للمبصرين بالرغم من أن لديهم من القدرات والإمكانات ما يجعلهم قوة منتجة , فالكفيف يشعر بنفس الحاجات التي يشعر بها أقرانه المبصرين لذلك يجب التركيز على تنمية ما لديه من قدرات مع مراعاة أن قدراته تحتاج إلى العناية الحانية الدقيقة علماً بأن ذكاء الكفيف لا يقل عن ذكاء العادي .

وكلما عجز الانسان عن فعل أمر ما ؛ دفعه ذلك لابتكار ولاختراع أشياء من شأنها مساعدته في تحقيق ما عجزت عنه يداه , ولما كانت التكنولوجيا الحديثة من ضمن تلك المخترعات ؛ فقد جاءت لسد ما عجز الإنسان عن فعله في مجالات عدة بالإضافة لتحقيق رفاهية أكثر له . وإذا كان ذلك يعني عموم الناس بدرجة عالية من الأهمية , فإن سمة شريحة واسعة من المجتمع يعنيها الأمر على نحو أكثر أهمية وأشد خصوصية , ألا وهم المعاقون الذين هم فقدوا نعمة البصر أو ضعفت عندهم لدرجة حرمتهم من التعامل البصري بشكل يصير من حقهم التمتع بتقنيات الحضارة حيث تمثل الأعداد الكبيرة من المعاقين فاقداً تعليمياً يهدد الاقتصاد الوطني ؛ ما لم يتم رعايتهم والاهتمام بتعليمهم كالطلبة العاديين , كما أن اهمالهم يزيد من مشكلة تفاقم الأمية , ومن ثم فقد أصبح الاهتمام بهم ورعايتهم رعاية خاصة من المتطلبات الضرورية ؛ فكانت التكنولوجيا الحديثة خير عون لهم في العديد من المجالات ؛ بل أنها جعلتهم أكثر اندماجاً في المجتمع , مما دعا التربويون إلى إعادة النظر في طبيعة الوضع التربوي والسياسات التربوية ؛ كي تنسجم مع هذه التحولات السريعة وتواكب عصر المعلومات والثورة التقنية .

و يعتبر البصر من حواس الإنسان الرئيسية لاستقبال الإشارات من العالم الخارجي , وتعد مشكلة ضعف البصر أو فقدانه لدى أي فرد هو قطعاً لطرق الاتصال بهذه البيئة و التعلم منها , و الشخص الكفيف أو ضعيف البصر يسعى إلى تعويض

هـذا الحرمـان عـن طريـق حـواس أخـرى , خاصـة حاسـتي السـمع و اللمـس ولـو بشـكل جزئـي , فالاعاقـة البصـرية تفقـد الشـخص معظـم خبراتـه اليوميـة المتعلقـة بالصـورة واللـون و الشـكل و تحرمـه مـن تكـوين الصـورة الذهنيـة عـن الأشـياء و تخزينهـا و اسـتدعائها عنـد الحاجة و التي تعتبر من أهم مقومات عملية التعلم .

و تعـد فئـة المعـاقين بصـرياً إحـدى فئـات ذوي الاحتياجـات الخاصـة التـي تحتـاج إلـى الاهتمـام و الرعايـة مـن قبـل القـائمين علـى تـربيتهم حتـى يمكـنهم النمـو بشـكل سـوي , و يقـع علـى عـاتق وزارة التربيـة و التعلـيم مسـئولية تربيـة و تعلـيم هـؤلاء التلاميـذ بمـا يحقـق النمـو الشـامل المتكامـل لهـم , فهـم يدرسـون نفـس المقـررات و المنـاهج التـي يدرسـها أقـرانهم المبصرين بالمدارس العادية مع حذف الرسوم و الصور

ومـــع التقـــدم التكنولـــوجي الهائـــل الـــذي يشـــهده العصـــر الحـــديث ازداد اعتمـــاد الاشـخاص علـى التقنيـات التكيفيـة الحديثـة سـواء مبصـرين أو مكفـوفين الـذين هـم أكثـر حاجـة للاسـتعانة بهـا لتعيـنهم علـى تخطـي الصـعوبات اليوميـة و تسـاعد فـي دمجهـم اجتماعيـاً و مهنيـاً , فقـد كـان المكفوفـون – ومـازالوا – بحاجـة ماسـة لمعينـات مختلفـة تعينهم على أداء أعمالهم ليتمكنوا من القيام بها بسهولة و يسر و بأكثر دقة و إتقان .

الفهرس

الفصل الأول

التعلم الإلكتروني

أولاً : مفهوم التعلم الإلكتروني

ثانياً : ماهية التعلم الإلكتروني

ثالثاً : فلسفة التعلم الإلكتروني

رابعاً : مكونات منظومة التعلم الإلكتروني

خامساً : أنواع التعلم الإلكتروني

سادساً : شروط التعلم الإلكتروني

سابعاً : أهمية التعلم الإلكتروني

ثامناً : أهداف التعلم الإلكتروني

تاسعاً : خصائص التعلم الإلكتروني

عاشراً : إيجابيات التعلم الإلكتروني

الحادي عشر : فوائد التعلم الإلكتروني

الثاني عشر : التقنيات المستخدمة في التعلم الإلكتروني

الثالث عشر : معوقات تطبيق التعلم الإلكتروني

الرابع عاشر : عيوب التعلم الإلكتروني

الخامس عشر : الوحدة التعليمية الإلكترونية

الدراسات السابقة التي تناولت التعلم الإلكتروني والوحدة التعليمية

الفصل الأول

التعلم الإلكتروني وعلاقته بالمهارات الحياتية للمكفوفين

استند الباحث في إعداد الإطار النظري للبحث إلى استقراء الأدبيات التربوية والدراسات السابقة في ثلاث أبعاد رئيسية تغطي جوانب الدراسة المختلفة (البعد الأول) الوحدة التعليمية والتعلم الإلكتروني,(البعد الثاني) المهارات الحياتية ,(البعد الثالث) خصائص المكفوفين.

البعد الأول : التعلم الالكتروني :

أولاً : مفهوم التعلم الإلكتروني:

وهو التعلم الذي يتم عن طريق الحاسب الآلي أو من خلال أي مصادر أخري تعتمد على الحاسب تساعد في عملية التعليم و التعلم، و فيه يحل الحاسب محل الكتاب و المعلم حيث يقوم جهاز الحاسب من خلال البرمجيات و الشبكات بعرض المادة التعليمية علي الشاشة بناء على رغبة الطالب(إبراهيم الفار وسعاد شاهين ،٢٠٠١ , ٣٩). وهو التعلم الذي يتم بواسطة أي وسيلة إلكترونية (Driscol , 2002 , 330). وهو التعلم بواسطة الإنترنت أو الشبكات المحلية أو جهاز حاسب منفصل , و من تطبيقاته : الفصول الافتراضية و المحتوى فيه يقدم في صورة أشرطة سمعية وبصرية وأقراص ممغنطة (ختام العتيبي , ٢٠٠٣ , ٢).

ان التعلم الإلكتروني مصطلح يغطي مجموعة كبيرة من التطبيقات والعمليات بما فى ذلك التعليم المعتمد على الحاسوب والتعليم على شبكة الإنترنت والصفوف (الفصول) الافتراضية (Mishra,2007,2).

يعتمد التعلم الالكتروني على استخدام وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة والانترنت لتحسين مستوى التعليم والتدريب عن طريق تسهيل الاتصال بمصادر المعلومات وتبادل الخدمات التعليمية عن بعد وبشكل تعاوني , وهو أيضاً عبارة عن مظلة واسعة تشمل : التربية والمعلومات والاتصالات والتدريب وإدارة المعرفة وإدارة الخبرات , إنه نظام شبكي يمكن من توصيل المعلومات إلى من يحتاجونها بشتى السبل في المكان الذي يتواجدون فيه . (أمين عبدالغني , ٢٠٠٧ , ٢٣٥)

وهو عملية تتضمن اكتساب المعرفة ونشرها من خلال استخدام وسائل تقانة المعلومات والاتصالات أو وسائل الإعلام الإلكترونية . (Olaniran,2009,181)

وهو طريقة فاعلة في التعليم تجمع بين النقل الرقمي للمحتوي ، و توفر الدعم و الخدمات

التعليمية، و المقصود بتوفير الدعم هو دور المعلم في دعم و مساعدة المتعلم في أي وقت، و هذا ما يميز التعلم الإلكتروني عن التعلم بالحاسوب (CBT) كمجرد وسيلة عرض تعليمية. (أمل ابوزيد وهدى عبدالعزيز , ٢٠٠٩ , ١٧٧) . و التعلم الإلكتروني يشير إلى استخدام الشبكات الداخلية وشبكة الإنترنت أو الشبكات الخارجية لتقديم مجموعة واسعة من الحلول التي تعزز المعرفة والأداء . (Pavlovic&Dokic,2010,15-16) . إن التعلم الإلكتروني يستخدم تقانات الوسائط المتعددة الجديدة والإنترنت لتحسين جودة التعليم (Alkhattabi et al.,2010, 34). و التعلم الإلكتروني عملية معالجة المعلومات عن طريق الإنترنت وغيرها من تقانات المعلومات . (Duoba & Kumpikaite , 2012 , 130)

و هو التعليم المرتبط بالحاسب بصورة تفاعلية سواء كانت معلومات مخزنة فى أقراص أو ذات روابط نشطة مع الإنترنت دون إلغاء لدور المعلم بل هو مدير العملية التعليمية يذلل العقبات وييسر عملية التعلم . (ماهر زنقور و الطيب هارون , ٢٠١٢ , ٣٤)

و هو التعلم الذي يعتمد علي الوسائط الالكترونية في الاتصال بين المعلم و التلميذ، و التلميذ و المؤسسة التعليمية و هو النوع من التعلم الذي يقدم عن طريق وسائط إلكترونية سواء كانت المادة التعليمية مقروءة أو مرئية و غالباً ما تكون موجودة علي حاسب المعلم و المتعلم في نفس الوقت، و يختار المتعلم مكان التعلم و وقته و مدته. (ماهرزنقور والطيب هارون, ٢٠١٢ ,٢٩)

ثانياً: ماهية التعلم الإلكتروني:

١ – هو تعلم يتطلب جيل من المتعلمين و التلاميذ قادرين علي التعامل مع التقنية .

٢– يعطي كل تلميذ الفرصة للتعبير عما يدور بداخله و المشاركة أو المناقشة دون خجل ، يقلل من الوقت اللازم للتدريب.

٣– التعلم الإلكتروني لا يلغي دور المعلم بل يجعل دوره أكثر صعوبة ، فهو الشخص ذو الكفاءة في إدارة العملية التعليمية بل و يحقق طموحات التلاميذ و يترك المجال الحقيقي دون أية مجاملات للتعبير عن أفكارهم حول أنشطة و تدريبات الموضوعات المطروحة أمامهم.

٤– المعلم لم يعد تقليدياً أو مجرد ناقل للمعرفة بل أصبح دوره موجه للحوار و مرشد إلى مجالات التفكير و مذللاً لعقبات التواصل داخل الفصل. (ماهر زنقور والطيب هارون , ٢٠١٢ ,٣٤) .

ثالثاً: فلسفة التعلم الإلكتروني:

تقوم علي توفير الفرصة للجميع في أن يتعلم المتعلم و فقاً لقدراته و إمكاناته، و ذلك للعمل على تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص التعليمية بين جميع المتعلمين دون تفرقة ، و بالتالي يتيح هذا النوع من

التعلم طرق أسهل و أسرع و أكثر ملائمة لتوصيل المعلومات للمتعلمين (Kale , 2009 , 32). وكذلك الوصول إلى الطلاب الذين يعيشون في مناطق نائية و لا تمكنهم ظروفهم من السفر، أو الانتقال إلى الحرم الجامعي التقليدي؛ و أيضاً إتاحة الفرصة للطلاب المعاقين و ذوي الإحتياجات الخاصة بالحصول علي فرصة التعليم وفق إمكاناتهم ، ووفقاً للمعدل الفردي المناسب لكل طالب علي حده كما يتيح هذا النظام مرونة تمكنه من الإيفاء برغبات و احتياجات طالبي العلم و المعرفة بالكيفية التي تناسبهم و بعيداً عن قيود الزمان و المكان . (أشرف عبدالمجيد , ٢٠١٦ , ٦٣٠).

رابعاً: مكونات منظومة التعلم الإلكتروني:

كما ذكرها (محمد قحوان , ٢٠١٤ , ٢٦-٣٠):

١ – المحتوى : هو مجموعة من المواضيع أو الدروس التي يتم عرضها عبر وسيط إلكتروني و ليس ورقي كما هو الحال في التعليم التقليدي، بمعني آخر المحتوى الإلكتروني هو مجموعة من الدروس العلمية المرتبة و المنظمة بشكل يتماشي مع بيئة الحاسوب و شبكات الإنترنت.

٢ – الوسيط : هو وسيلة الاتصال بين عناصر العملية التعليمية، سواء أكانت الإنترنت أو شبكات البيانات أو أي وسيلة اتصال إلكترونية يمكن التفاعل من خلالها بين المعلم و المتعلم و المحتوى . و هنا يجب أن يتميز الوسيط بإمكانية ربط المعلم و المتعلم معاً في جلسات الحوار، فلا يمكن اعتبار وسائل التعليم عن بعد الإلكترونية التقليدية (كالتليفزيون و الفيديو...ألخ) من وسائط التعليم الإلكتروني المباشر فهي لا يمكنها توفير عنصر التفاعل المباشر الذي يعد من أهم مكونات نظام التعليم الإلكتروني.

٣- المتعلم الإلكتروني : قد يطلق علي المتعلم الإلكتروني "Virtual Learner"أو " Virtual Student"، و المقصود هنا هو ما يعرف بالوكيل الإلكتروني "Virtual Agent" أو " Cyber Agent" الذي يحل محل الطالب في الجلسات التعليمية عند عدم حضور الطالب ، فهو رفيق الدراسة الإفتراضي و هو عبارة عن برنامج إرشادي و تعليمي يتفاعل معه الطالب الحقيقي.

٤ – المعلم الإلكتروني : و هو المعلم الذي يتفاعل مع المتعلم إلكترونياً، و يتولى أعباء الإشراف التعليمي علي حسن سير التعليم ، و قد يكون هذا المعلم داخل مؤسسة تعليمية أو في منزله، و غالباً لا يرتبط هذا المعلم بوقت محدد للعمل و إنما يكون تعامله مع المؤسسة التعليمية بعدد المقررات التي يشرف عليها و يكون مسئولاً عنها و عن المسجلين لديه.

٥- بيئة التعلم الإلكتروني : هناك عدد من الحزم البرمجية التي تم تطويرها لتقوم بإدارة العمليات المختلفة للتعلم الإلكتروني و اصطلح على تسميتها بيئات التعلم الإلكترونية ، و في الحقيقة لا يوجد تعريف مبسط لهذا المصطلح ، إلا أنه يمكن القول أن مصطلح بيئة التعلم الإلكترونية يستخدم ليصف البرنامج الموجود في أي مزود (Server) و المصمم كي ينظم أو يدير العمليات المختلفة للتعلم ، كتقديم المواد التعليمية و متابعة الطلاب، و الواجبات الخ... إذاً فالبيئة تسمح للمتدرب بنشوء شخصيته الإلكترونية ، و الأشخاص الانطوائيين هم أكثر ملائمة للتعليم في البيئات الأفتراضية ، فهي شيء مشجع بالنسبة للأشخاص الانطوائيين بأن يأخذوا متسع من الوقت للتفكير حول الموضوع قبل الرد عليه ، أما بالنسبة للأشخاص المنفتحين أو الاجتماعيين فالتفاعل في بيئتهم يصبح صعب و لكنه ليس مستحيل ، لأن تفاعلهم يكون بوجودهم بين الآخرين ، لذلك فاختيار التعليم الأفضل هو التعليم في أجواء حية و هذا يعطيهم القدرة على الأداء الأفضل و من ثم الحصول على النتائج الأفضل ، أما الانطوائيين فانجازهم يكون أفضل في الأجواء الهادئة أو البيئات الافتراضية لذا فهم لا يجدون صعوبة في الانضمام إلي البيئات الافتراضية عكس الأشخاص الاجتماعيين الذين يرغبون دوماً في البيئات الاجتماعية الصاخبة.

٦- مدير النظام : و هو شخص تقني يدير النظام على التحكم بموارده و يدير الجلسات و يعمل على تحديث المحتويات و ضمان استمرارية اتصال عناصر العملية التعليمية معاً.

خامساً: أنواع التعلم الإلكتروني:

هناك أنواع عديدة للتعلم الإلكتروني منها:

١ - التعلم المفتوح : هو الذي يمنح المتعلم بعض الحرية في اختيار الأسلوب و المكان و السرعة و أيضاً المواد التعليمية التي يرغب فيها.

٢-التعلم عن بعد : و هو النظام الذي يكون فيه المعلم و المتعلم غير مجتمعين في مكان واحد سواء كانوا في نفس البلد أو من بلاد مختلفة غير أنهم متصلون ببعضهم إما عبر شبكة الإنترنت أو عن طريق المراسلة البريدية.(محمد قحوان , ٢٠١٤ ,٣)

و هناك أنواع مختلفة للتعلم الإلكتروني نذكرها فيما يلي :

١- التعلم الإلكتروني المتزامن: وهو التعلم على الهواء الذي يحتاج إلى وجود المتعلمين في نفس الوقت أمام أجهزة الكمبيوتر لإجراء النقاش والمحادثة بين الطلاب أنفسهم وبينهم وبين المعلم عبر غرف المحادثة (على الهواء) و يحتاج إلى وجود المتعلمين في نفس الوقت أمام أجهزة الكمبيوتر

لإجراء النقاش والمحادثة بين الطلاب أنفسهم وبينهم وبين المعلم عبر غرف المحادثة أو تلقي الدروس من خلال الفصول الافتراضية أوباستخدام أدواته الأخرى . ومن ايجابيات هذا النوع حصول المتعلم على تغذية راجعة فورية وتقليل التكلفة والاستغناء عن الذهاب لمقر الدراسة , ومن سلبياته حاجته إلى أجهزة حديثة وشبكة اتصالات جيدة . (أمل عبدالقادر , ٢٠١٣ : ١٣٣).

- و يحتاج الى وجود المعلم والمتعلم فى نفس الوقت, أى يلتقى المعلم والمتعلم على الانترنت فى نفس الوقت . ومن ايجابيات هذا النوع أن المتعلم يحصل على تغذية مباشرة وردود سريعة على استفساراته من المعلم . (حنان الزوايدي , ٢٠١٣, ٦٥٧).

٢- التعلم الإلكتروني غير المتزامن: وهو التعلم غير المباشر الذي لايحتاج إلى وجود المتعلمين في نفس الوقت . ومن ايجابيات هذا النوع أن المتعلم يحصل على الدراسة حسب الأوقات الملائمة له , وبالجهد الذي يرغب في تقديمه , وكذلك يستطيع الطالب إعادة دراسة المادة والرجوع إليها إلكترونياً كلما احتاج لذلك . (أمل عبدالقادر , ٢٠١٣ : ١٣٣)

وهذا النوع لا يحتاج إلى وجود المعلم والمتعلم فى نفس الوقت , حيث يمكن للمتعلم الحصول على المعلومة فى أى وقت يلائمه وهذه من إيجابيات التعليم الغير متزامن . ولكن من سلبياته عدم استطاعة المتعلم الحصول على تغذية مباشرة وسريعة. (حنان الزوايدي , ٢٠١٣, ٦٥٧-٦٥٨).

- **وهناك أنواع للتعلم الإلكتروني كماذكرتها فايزة ربيعي :**

١ - التعلم بواسطة الوسائط المتعددة : وفي هذه الطريقة تستخدم وسائط DVD,VCR,ROM حيث يستطيع الطالب تناول مثل هذه الوسائط في أي وقت شاء وفي أي مكان .

٢ - التعلم بواسطة الشبكات المحلية Local Area Network : وهذه الطريقة مخصصة للمعامل التعليمية بالجامعات والمعاهد الدراسية حيث يمكن من خلالها أن يستخدم مجموعة من الدارسين مجموعة من المناهج عبر شبكة LAN ,كما تمكن الإدارة من الإشراف الكامل على العملية التعليمية ومتابعة مدى تقدم العملية التعليمية للدارسين .

٣ - التعلم عبر شبكة الإنترنت : Web based Instions والذي تكمن أهميته في المرونة الكاملة للعملية التعليمية دون الارتباط بالوقت والمكان, وهومايتيح اشتراك أكبر عدد من الدارسين دون الحاجة للارتباط بالمكان والزمان . (فايزة ربيعي , ٢٠١٧ , ١٨)

ويري الباحث أن كثيراً من الدراسات والبحوث التربوية اتفقت على وجود نوعين من التعلم الإلكتروني وهم التعلم الإلكتروني المتزامن الذي يحتاج الى وجود المتعلمين في نفس الوقت أمام أجهزة الكمبيوتر . والتعلم الإلكتروني الغير متزامن الذي لا يحتاج إلى وجود المتعلمين في نفس الوقت .

سادساً: شروط التعلم الإلكتروني:

هناك العديد من الشروط التي يجب توافرها في التعلم الإلكتروني وهي :

١ – المساواة في القدرة على الاتصال .

٢ – تخصيص ودعم الميزانيات اللازمة .

٣ – الاستعمال المنزلي . (أمين عبدالغنى , ٢٠٠٧ , ٢٣٦).

سابعاً: أهمية التعلم الإلكتروني:

ترجع أهمية التعلم الإلكتروني إلى :

١ – تنمية المدرسين مهنياً، خاصة الذين يعملون بنظام الدوام، حيث يجدون صعوبة في حضور المقررات التقليدية .

٢– يساعد على تعميق محتوى المادة العلمية بواسطة محاكاة الحاسب للأنظمة المعقدة , و يوفر طرق تدريس جديدة .

٣– تغيير طريقة أسلوب جمع المادة العلمية و البحثية التي يحتاجها الطلاب لأداء واجباتهم.

٤– يساعد على التعليم الذاتي و الذي يسهل فيه المعلم للمتعلم الدخول إلى مجتمع المعلومات.

٥– تعلم اللغات الأجنبية ، و ثقلها و بخاصة في مجال التخصص من خلال مواقع متعددة ، و من خلال الاتصال بطلاب و أساتذة في أماكن أخرى عن طريق المنتديات ، أو البريد الإلكتروني.

٦– مساعدة الطلاب غير القادرين على السفر يومياً ، ومساعدة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. (أمل ابوزيد وهدى عبدالعزيز , ٢٠٠٩ , ١٧٩–١٨٠)

و يقدم التعلم الإلكتروني بعض الأمور المهمة كماذكرها عبدالمحسن العصيمي ومن أهمها مايلي:

- الاهتمام بالأفراد واتاحة الفرصة لظهور الملكات والقدرات الفردية .
- استخدام وسائط متعددة في التعليم تتناسب مع سرعة المعلومة .
- توفير إمكانية التعليم حسب الطلب للأفراد وللمهن التى يريدونها .
- إمكانية التعليم الجماعى مع مراعاة خصائص الأفراد .

-تخفيض التكاليف الاقتصادية في التعليم على كافة (الجهات , الأفراد والمظمات , الدول).
-التوافق مع الانفتاح العالمي والتوسع في المعلومات والمعارف .
-التوافق مع الحراك المهني وإعادة تطوير المهارات .
-أحد أسرع مصادر الحصول على المعلومات .
-أسرع الطرق لتبني الأفكار الجديدة في النظم والمعلومات .
-أفضل الطرق في معرفة الجديد من المعلومات .
-رسم صورة المجتمع وتقدمه من الناحية المعرفية والمعلوماتية .
-يتوافق مع سرعة التغيرات التقنية والاقتصادية في العالم .
-يساهم في حل المشكلات الاقتصادية والاجتماعية من خلال إعادة التأهيل .(عبدالمحسن العصيمي , ٢٠٠٦ , ٣٦-٣٧).

اتفق الباحث مع الكثير من الدراسات على وجود أهمية كبرى للتعلم الإلكتروني فهو يساعد على تنمية وتطوير العملية التعليمية ويجعلها عملية سهلة وبسيطة ويساعد المتعلمين والمعلمين كلاهما في العملية التعليمية . كما يساعد على التفاعل بين المتعلمين والمعلمين وتبادل الخبرات بينهم . كما أنه يكسبهم مهارة تعلم استخدام التقنيات الإلكترونية ويجعل المتعلم يستطيع الحصول على المادة التعليمية بسهولة ومرونة . كما أنه يوجد للتعلم الإلكتروني أهمية كبيرة لذوي الاحتياجات الخاصة خصوصاً المكفوفين حيث يساعدهم في الحصول على المادة العلمية بطريقة سهلة وبسيطة وفي أي وقت وفي أي مكان من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة لكي يتم اعداد دروس بشكل يتوافق مع خصائصهم واحتياجاتهم بشكل يشجعهم على الاقبال على التعلم .

ثامناً: أهداف التعلم الإلكتروني:

يشير محمد الهادي الى أهداف التعلم الإلكتروني فيما يلى:
١ – توفير مصادر متعددة و متباينة للمعلومات تتيح فرص المقاومة و المناقشة و التحليل و التقييم.
٢ – استخدام وسائط التعليم الإلكتروني في ربط و تفاعل المنظومة التعليمية)المعلم ، المتعلم ، و المؤسسة التعليمية ، و المجتمع و البيئة).
٣ – تبادل الخبرات من خلال وسائط التعلم الإلكتروني.
٤– تنمية مهارات و قدرات الطلاب و بناء شخصياتهم لإعداد جيل قادر على التواصل مع الآخرين و التفاعل مع متغيرات العصر من خلال وسائل التقنية الحديثة.

٥- نشر الثقافة التقنية بما يساعد في خلق مجتمع الكتروني قادر على مواكبة مستجدات العصر.

٦- توفير البنية التحتية اللازمة ، المتمثلة في الشبكات و الأجهزة و البرمجيات.

٧- توعية المنظومة التعليمية بأهمية و كيفية و فعالية التعليم الإلكتروني لخلق التفاعل بين هذه المنظومة.

٨- تدريب (المعلم ، المتعلم) بما يمكن تسهيل استخدام هذه التقنية. (محمد الهادي , ٢٠٠٧, ٣٥)

- **و يسعى التعلم الإلكتروني أيضاً إلى تحقيق أهداف عديدة كما ذكرها أحمد سالم من أهمها:**

- خلق بيئة تعليمية تفاعلية من خلال تقنيات الكترونية جديدة .
- دعم عملية التفاعل بين الطلاب والمعلمين والمساعدين من خلال تبادل الخبرات التربوية والآراء والمناقشات الهادفة لتبادل الآراء .
- إكساب المعلمين المهارات التقنية لاستخدام التقنيات التعليمية الحديثة .
- إكساب الطلاب المهارات اللازمة لاستخدام تقنيات الاتصالات والمعلومات .
- نمذجة التعليم وتقديمه فى صورة معيارية .
- إيجاد شبكات تعليمية لتنظيم وإدارة عمل المؤسسات التعليمية .
- تقديم التعليم الذى يناسب فئات عمرية مختلفة مع مراعاة الفروق الفردية بينهم. (أحمد سالم , ٢٠٠٤ ,٢٨٩).

تاسعاً: خصائص التعلم الإلكتروني:

هناك الكثير من الخصاص التي يتميز بها التعلم الإلكتروني وهي :

١ - تواصل الجديد فى مجال العلم بسرعة .

٢ - فتح الخيال ونمو حب الاستطلاع .

٣ - التعليم مسألة فردية مع إمكانية تباين الأفراد .

٤ - توفير أفضل ما كتب فى المجالات بطرق سريعة ورخيصة .

٥ - الاهتمام بنوعية المادة لا بكميتها .

٦ - تداخل الثقافات والتجارب والاستفاده من تقنيات الاتصال والمعلومات . (عبدالمحسن العصيمي, ٢٠٠٦ , ٣٦).

- ومن خصائص التعلم الإلكتروني أيضاً كما ذكرها أشرف عبدالمجيد مايلى :

١- يسهم في توفير بيئة تعلم تفاعلية بين المعلم و المتعلم و العكس و بين المتعلم و زملائه ، كما يوفر عنصر المتعة في التعلم فلم يعد التعلم جامداً أو يعرض بطريقة واحدة بل تنوعت المثيرات مما يؤدي إلى المتعة في التعلم .

٢- تعتمد برامج التعلم الإلكتروني على مجهود المتعلم في تعليم نفسه (التعليم الذاتي) كذلك يمكن أن يتعلم مع زملائه في مجموعات صغيرة (تعلم تعاوني) أو داخل الفصل في مجموعات كبيرة .

٣- تتسم برامج التعلم الإلكتروني بالمرونة في المكان و الزمان حيث يستطيع المتعلم أن يحصل عليه في أي مكان في العالم و في أي وقت في خلال ٢٤ساعة في اليوم طوال أيام الأسبوع .

٤- توفر برامج التعلم الإلكتروني بيئة تعليمية بعيدة عن المخاطر التي يمكن أن يواجهها المتعلم عند المرور بهذه الخبرات في الواقع الفعلي مثل إجراء تجارب خطيرة في معمل الكيمياء أو الحضور بالقرب من انفجارات بركان في أي مكان بالعالم .

٥- تأخذ برامج التعلم الإلكتروني نفس خاصية التعلم النقدي فيما يتعلق بإمكانية قياس مخرجات التعلم بالاستعانة بوسائل تقويم إلكترونية مختلفة كالاختبارات بأنواعها ، و منح المتعلم شهادة معتمدة معترف بها في آخر الدورة أو البرنامج .

٦- تتميز برامج التعلم الإلكتروني بسهولة تعديل وتحديث المعلومات والموضوعات المقدمة فيها , وأيضاً تتميز بسرعة نقل هذه المعلومات إلى الطلاب بالاعتماد على الانترنت . (أشرف عبدالمجيد , ٢٠١٦ , ٦٣٠).

- **ويتميز التعلم الإلكتروني بالخصائص الآتية كما أشار إليها خليل الزركانى :**

١ – الفعالية : فاستذكار المعلومات يعتمد على قدرتنا الحسية كافة , بينما الاستجابة تعتمد على مميزات كل فرد وعلى حافز التعلم لديه . ولابد بالتالي لطريقة نقل المرسلات من أن توفر للمتعلم إمكانية التكرار وفقاً لطرق حسية مختلفة .

٢ – أقل تكلفة : توفر خدمة التعلم الإلكتروني الفوري , عبر الانترنت وأقراص التخزين المدمجة وأقراص الفيديو الرقمية وغيرها, على المتعلم مشقة الانتقال إلى مركز تعليمي بعيد .

٣ – سهولة الإطلاع على المناهج : تتوفر مناهج التعلم الالكتروني على مدار الساعة , مما يسمح للمتعلم عبر الانترنت بمتابعتها في أي وقت يراه مناسباً . وتجاوز قيود المكان والزمان في العملية التعليمية .

٤ – يعزز المشاركة : تؤكد نظريات التعلم المعزز للمشاركة على أن التفاعل البشري يشكل عنصراً حيوياً في عملية التعليم .
٥ – التكامل : يوفر التعلم الالكتروني للمتعلم المعرفة والموارد التعليمية على نحو متكامل , وذلك من خلال أدوات التقييم التى تسمح بتحليل معرفة المتعلم والتقدم الذى يحققة , مايضمن توافر معايير تعليمية موحدة .
٦ – المرونة : يستطيع المتعلم عبر الإنترنت أن يعمل مع مجموعة كبيرة من المعلمين وغيرهم من الأساتذة في مختلف أنحاء العالم , في أي وقت يتوافق مع جدول أعماله . ويمكن بالتالي أن يتعلم في المنزل أو في مقر العمل أو في مكان يسمح له فيه باستعمال الإنترنت وذلك في أي وقت كان .
٧ – مراعاة حالة المتعلم : يوفر التعلم الإلكتروني للمتعلم إمكانية اختيار السرعة التي تناسبه في التعلم, ما يعنى أن بمقدوره تسريع عملية التعلم أو إبطائها حسب ما تدعو الحاجة, كما يسمح له باختيار المحتوى والأدوات التي تلائم اهتماماته وحاجاته ومستوى مهاراته . (خليل الزركاني, ٢٠٠٧, ١٧٦-١٧٧) .

يرى الباحث أن التعلم الإلكتروني له عدة خصائص منها المرونة والسهولة , ومساعدته على تبادل المعلومات بشكل سريع وسهل ومناسب لظروف وخصائص كثير من المتعلمين , كما أنه يوفر بنية تفاعل بين المتعلمين والمعلمين وبين المتعلمين وبعضهم البعض كما أن التعلم الإلكتروني تكلفته قليلة ليست مرتفعة , كما أنه يوفر الوقت والجهد ويمتاز باستخدامه التقنيات الحديثة . ومن أهم خصائص التعلم الإلكتروني أنه يساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على تعلم دروسهم بشكل يتناسب مع احتياجاتهم وخصائصهم ويساعد على جعل العملية التعليمية بالنسبة لهم سهلة وبسيطة .

عاشراً: إيجابيات التعلم الإلكتروني:

هناك الكثير من الإيجابيات التي يتميز بها التعلم الإلكتروني وهي كالتالي :
١ – تكلفة أقل: إن إجراء عملية التعلم الإلكتروني تكون ذات تكلفة أقل بكثير منها من التعلم التقليدي و من الممكن أن يقوم مشرف أو محاضر واحد على مئات الطلاب مما يؤدي إلي تقليل أعداد المحاضرين و المشرفين بشكل كبير حيث تعتبر رواتب المحاضرين و المشرفين من أكثر التكاليف في العملية التعليمية .

٢- اقتصادية : تعتبر عملية التعلم الإلكتروني اقتصادية عكس عملية التعلم التقليدية فهي لا تتطلب مباني تضم العديد من القاعات و التي تتطلب الكثير من الأثاث و الأجهزة .

٣- عائدات أكبر: إن نظم التعلم الإلكتروني تزيد من العائدات المالية للمؤسسات لأنها توفر الوقت و التكلفة و الجهد في إجراء الحركات و العمليات الإدارية و المالية التي تحتاج إلى موظفين أكثر أو إدارة حيث تتم كل المعاملات و الحركات التجارية بشكل تلقائي و محوسب عبر الإنترنت.

٤- سرعة البحث و مقارنة الأسعار: إن نظم التعلم الإلكتروني تسهل على كل المؤسسات التعليمية عملية البحث عن الخدمات التي تقدمها المؤسسات من درجات علمية و خطط دراسية و مناهج و تمكن الراغبين في إكمال دراستهم عبر التعلم الإلكتروني من البحث عن أفضل المؤسسات و إمكانية مقارنة الأسعار و الحصول على أفضل تعليم و بأقل الأسعار .

٥- العمل الجماعي : إن نظم التعلم الإلكتروني سهلت و ساعدت و نشطت العمل الجماعي بين الطلاب، و أبسط مثال على ذلك هو مشاركة البيانات عبر الإنترنت أو البريد الإلكتروني و الذي سهل في وضع حلول سريعة لتبادل المعلومات ، واتخاذ القررات ، لحل مختلف المسائل و تبادل الخبرات و المهارات بين المتعلمين .

٦- ذوي الاحتياجات الخاصة : مكنت نظم التعلم الإلكتروني ذوي الإحتياجات الخاصة من حصولهم على مختلف الدرجات العلمية بدون معاناة حيث يستطيعوا أن يقوموا بكل الأنشطة التعليمية بدون الحاجة إلي مغادرة منازلهم .

٧- الإحساس بالمساواة : بما أن أدوات الاتصال تتيح لكل طالب فرصة الإدلاء برأيه في أي وقت و دون حرج ، خلافاً لقاعات الدروس التقليدية التي تحرمه من هذه الميزة إما لسبب سوء تنظيم القاعة ، أو ضعف صوت الطالب نفسه أو الخجل ، أو غيرها من الأسباب ، لكن هذا النوع من التعليم يتيح الفرصة كاملة للطالب لأنه بإمكانه إرسال صوته و رأيه من خلال أدوات الاتصال المتاحة من بريد الكتروني و مجالس النقاش و غرف النقاش.

٨- الاستمرارية في الوصول للمناهج : هذه الميزة تجعل الطالب في حالة استقرار ذلك ان بإمكانه الحصول على المعلومة التي يريدها في الوقت الذي يناسبه، فلا يرتبط بأوقات فتح أو إغلاق المكتبة ، مما يؤدي إلي راحة الطالب و عدم إصابته بالضجر. (William Horton & Katherine , 2000)

▪ **و للتعلم الإلكتروني العديد من الايجابيات التي تعود على العملية التعليمية بالنفع, ويمكن ان نلخص أهم تلك المزايا فيما يلي :**

١- يجعل عملية التعلم سهلة وسريعة ومواكبة لتطور الجيل .

٢- إمكانية الاتصال بين الطلاب والمعلم وبين الطلبة مع بعضهم البعض .

٣- إمكانية طرح الوجهات المختلفة للطلاب أو النقاش : وذلك من خلال التعليقات على الموضوعات المطروحة في المنتديات والمدونات , مما يجعل الطالب أكثر جرأة في طرح أفكاره والتعبير عن رأيه أكثر مما لو كان في الفصول الدراسية التقليدية .

٤- إمكانية الوصول إلى المعلم في أي وقت وأي مكان : حيث يمكن للطالب التواصل مع المعلم بسهولة وبأقل جهد وأسرع وقت خارج ساعات العمل من خلال البريد الإلكتروني ووسائل الاتصال الاجتماعي وغيرهم .

٥- إمكانية تلقى أساليب وطرق مختلفة عن التعليم تلائم المتعلمين : فمنهم من تلائمه الطريقة المرئية ومنهم المسموعة أو المقروءة والبعض الآخر تلائمه الطريقة العملية .

٦- توفر المناهج الدراسية طوال الوقت وطوال الأسبوع : فيمكن للمتعلم أن يتعلم في أي وقت يلائمه صباحاً أو مساءاً كما يمكنه تكرار ومراجعة ما درسه في أي وقت ويمكنه أن يستعد للاختبارات (حنان الزوايدي , ٦٦١,٢٠١٣) .

▪ وهناك أيضاً العديد من الإيجابيات التي يتصف بها التعلم الإلكتروني كما ذكرها حمدي عبدالعزيز كما يلي :

١- زيادة إمكانية الاتصال بين الطلاب فيما بينهم ، وبين الطلاب و المدرسة وذلك من خلال سهولة الاتصال ما بين الاطراف في عدة اتجاهات مثل مجالس النقاش، و البريد الإلكتروني، وغرف الحوار.

٢- الإحساس بالمساواة : التعلم الإلكتروني يتيح الفرصة كاملة للطالب لأنه بإمكانه إرسال رأيه و صوته من خلال أدوات الاتصال المتاحة من بريد إلكتروني و مجالس النقاش و غرف الحوار.

٣- سهولة الوصول إلي المعلم : أتاح التعلم الإلكتروني سهولة كبيرة في الوصول إلى المعلم في أسرع وقت و ذلك في أوقات العمل الرسمية ، لأن المتعلم أصبح بمقدوره أن يرسل استفساراته للمعلم من خلال البريد الإلكتروني، و هذه الميزة مفيدة و ملائمة للمعلم أكثر بدلاً من أن يظل مقيداً على مكتبه. و تكون أكثر فائدة للذين تتعارض ساعات عملهم مع الجدول الزمني للمعلم ، أو عند وجود استفسار في أي وقت لا يتحمل التأجيل .

٤- إمكانية تحوير طريقة التدريس : من الممكن تلقي المادة العلمية بالطريقة التي تناسب الطالب فمنهم من تناسبه الطريقة المرئية و منهم من تناسبه الطريقة المسموعة أو المقروءة و بعضهم تتناسب

معهم الطريقة العلمية ، فالتعلم الإلكتروني و مصادره تتيح إمكانية تطبيق المصادر بطرق مختلفة و عديدة تسمح بالتحوير وفقاً للطريقة الأفضل بالنسبة للمتعلم .

٥- ملائمة مختلف أساليب التعلم : التعلم الإلكتروني يتيح للمتعلم أن يركز على الأفكار المهمة أثناء كتابته و تجميعه للمحاضرة أو الدرس، و كذلك يتيح للطلاب الذين يعانون من صعوبة التركيز و تنظيم المهام الاستفادة من المادة و ذلك لأنها تكون مرتبة و منسقة بصورة سهلة و جيدة و العناصر المهمة فيها محددة.

٦- المساعدة الإضافية على التكرار : هذه ميزة إضافية بالنسبة للذين يتعلمون بالطريقة العلمية عن طريق تكرار المعلومات التي تدربوا عليها.

٧- توافر التعليم طوال اليوم و في كل أيام الأسبوع: (٢٤ ساعة في اليوم ، ٧ أيام في الأسبوع) : هذه الميزة مفيدة للأشخاص المزاجيين أو الذين يرغبون في التعلم في وقت معين ، و ذلك لأن بعضهم يفضل التعلم صباحاً و الآخرون مساءاً.

٨- سهولة و تعدد طرق تقييم الطالب : و فرت أدوات التقييم الفوري للمعلم طرق متنوعة و توزيع و تصنيف المعلومات بصورة سريعة و سهلة التقييم.

٩- الاستفادة القصوى من الزمن : إن توفير عنصر الزمن مفيد و هام جداً للطرفين المعلم و المتعلم، فالطالب لديه إمكانية الوصول الفوري للمعلومة في المكان و الزمان المحدد و بالتالي لا توجد حاجة للذهاب من البيت إلى قاعات الدرس و هذا يؤدي إلى الحفاظ على الزمن من الضياع ، و كذلك المعلم بإمكانه الحفاظ على وقته من الضياع لأنه بإمكانه إرسال ما يحتاجه الطالب إلكترونياً.

١٠- تقليل الأعباء الإدارية بالنسبة للمعلم : التعلم الإلكتروني يتيح للمعلم تقليل الأعباء الإدارية التي كانت تأخذ منه وقت كبير فقد أصبح من الممكن إرسال و إستلام كل هذه الأشياء عن طريق الأدوات الإلكترونية. (حمدي عبد العزيز , ٢٠٠٨ , ٥٢)

الحادي عشر: فوائد التعلم الالكتروني:

للتعلم الالكتروني العديد من الفوائد أبرزها ما يأتي :

١ – يكسب المتعلمين والمعلمين القدرة الكافية على استخدام التقنيات الحديثة وتقنيات المعلومات والاتصالات و الحواسيب , مما ينعكس أثره على حياة المتعلمين .

٢ – يتميز التعلم الالكتروني بسهولة تحديث المواقع و البرامج التعليمية و تعديل المعلومات و الموضوعات المقدمة فيها و تحديثها , و يتميز كذلك بسرعة نقل المعلومات إلى المتعلمين بالاعتماد على الانترنت .

٣ – مواجهة العديد من المشكلات التربوية مثل نقص المعلمين ذوي الخبرة و الكفاءة والفروق الفردية بين المتعلمين , و اعتبار الكتاب و المعلم مصدري المعرفة الوحيدين .

٤ – تقليل كلفة السفر و الاقامة و السكن للتعليم من و إلى المؤسسة التعليمية .

٥ – سرعة توزيع المواد التعليمية .

٦ – تجاوز قيود المكان و الزمان في العملية التعليمية .

٧ – المرونة في الانضمام إلى المناقشة في أي ساعة مع الزملاء و المعلمين في غرفة الدردشة .

٨ – تنوع خدمات التعليم بسبب تنوع الوسائل التعليمية .

٩ – عند الانتهاء بنجاح من الدورات على الانترنت يكون هناك معرفة وثيقة بالنفس و تشجيع للمتعلمين على تحمل مسئولية تعلمهم .

١٠ – القدرة على عرض و تزويد أعداد كبيرة من الطلاب بالعلوم و الدورات التدريبية ومن أماكن مختلفة حول العالم أو مختلف المواضيع .

١١ – إن استخدام أفضل المحاضرين و الذين يقومون بإعداد المناهج و الخطط الدراسية تؤدي إلى اتاحة أفضل المناهج التعليمية للجميع و بالمستوى التعليمي نفسه . (علي العبادي , ٢٠١٤, ٢١٨)

- **ومن فوائد التعلم الالكتروني أيضاً** : إن هذه التقنيات التربوية للمستقبل التربوي و التعليمي ستسهم في تحسين نوعية التعلم و زيادة فاعليته و ستساعد على تحقيق الآتي :

١ – سرعة تطوير المناهج و البرامج بما يواكب متطلبات العصر .

٢– سعة أفق و مدارك الطلاب من خلال تنوع مصادر المعلومات .

٣– سهولة وصول المادة العلمية (المناهج , والمراجع ....)إلى الطلاب .

٤– تقليل تكلفة تطوير المناهج و البرامج .

٥– توفير أنشطة تعليمية فردية جديدة يستقل فيها المتعلم ، و يتحمل مسؤلية تعلمه بنفسه تمهيداً لاكتساب مهارات حياتية تربوية جديدة مثل حل المشكلات و معالجتها.

٦– جعل التعليم له أثراً لدي المتعلم ، فإن توظيف التقنية في التعليم يعمل على توفير تعلم أفضل و أبقى أثراً .

٧– المساعدة على نمو المفاهيم و تكوين الاتجاهات العلمية المرغوبة و الجديدة .

٨- استثارة اهتمامات التلاميذ و إشباع حاجاتهم للتعلم ، و ذلك من خلال التنوع في الخبرات و وسائل اكتسابها من رحلات و نماذج و أفلام و تلفزيون و ألعاب و نحوها.

٩- زيادة فرص المشاركة الإيجابية للمتعلم في العملية التعليمية.

١٠- تنمية القدرة علي التأمل و التفكير العلمي للوصول إلى حل المشكلات ، و ترتيب الأفكار وفق نسق منطقي.

١١- تفرد التعليم و إتاحة الفرصة للمتعلم بانتقاء ما يناسبه و يتلاءم مع اهتماماته.

١٢- المساعدة على رفع و تنمية قدرة المعلم على تقديم المادة العلمية بأساليب شائقة.

١٣- ربط المواقف التعليمية بمصادر التعلم المتطورة للحصول على المعرفة بأساليب و طرق متنوعة.

١٤- تنويع أنماط التعلم من تعلم فردي إلى تعلم جماعي تعاوني إلى تعلم إلكتروني.

١٥- إتاحة تكافؤ الفرص أمام جميع الأفراد . (أحمد عسيرى , ٢٠١٦ ,٥٣ -٥٤).

الثاني عشر: التقنيات المستخدمة في التعلم الإلكتروني:

• القرص المدمج CD: فيه تجهز المناهج أو البرامج الدراسية ، و يتم تحميلها على أجهزة المتعلمين و الرجوع إليها وقت الحاجة ، و تتعدد أشكال المادة التعليمية على الأقراص المدمجة كفيلم فيديو تعليمي مصحوباً بالصوت ، أو عرض عدد من آلاف الصفحات من كتاب أو مرجع ما ، أو مزيج من المواد المكتوبة أو الصور الثابتة مع الفيديو التعليمي، و توفر هذه التقنية السرعة العالية في الوصول للمعلومة.

• الشبكة الداخلية: Internal : حيث يرتبط جميع أجهزة الحاسب في المدرسة ببعضها البعض، مما يمكن المعلم من إرسال المادة الدراسية إلى أجهزة المتعلمين ، كما يستقبل إجابات المتعلمين المرسلة إلي جهازه .

• شبكة الإنترنت The Internet : حيث يمكن توظيفها كوسيط إعلامي و تعليمي في آن واحد ، إذ يمكن للمؤسسة التعليمية أن تروج لبرامجها عن طريق الإنترنت ، حيث تخزن برمجياتها التعليمية على الموقع الخاص بها، و توضح للمستهدف كيفية الاتصال بها ، و يكون الدخول متاح لطلاب العلم و المعرفة في أي وقت و أي مكان.

• مؤتمرات الفيديو Video Conferences : تربط هذه التقنية المشرفين و المختصين الأكاديميين مع طلابهم في مواقع متفرقة و بعيدة عن طريق شبكة تليفزيونية عالية القدرة ، و تمكن هذه التقنية من

نقل المؤتمرات المرئية المسموعة (صوت و صورة) في تحقيق أهداف التعليم عن بعد و تسهل عمليات الاتصال بين مؤسسات التعليم.

• الفيديو المتفاعل Interactive Video : تشمل تقنية الفيديو المتفاعل التي تدار بطريقة خاصة من خلال حاسب أو مسجل الفيديو، و تتميز هذه التقنية بإمكانية التفاعل بين المتعلم و المادة المعروضة بغرض جعل التعليم أكثر تفاعلية، و تعد هذه التقنية وسيلة اتصال من اتجاه واحد.

• برامج القمر الصناعيSatellite Programs : حيث توظف برامج الأقمار الصناعية المتصلة بنظام الحاسب و المتصلة بخط مباشر مع شبكة اتصالات و في هذه التقنية يتوحد محتوى التعلم و طريقته في جميع أنحاء البلاد أو المنطقة المعنية بالتعلم، و ذلك لأن مصدرها واحد شريطة أن يزود جميع مراكز الاستقبال بأجهزة استقبال و بث متوافقة مع النظام المستخدم. (عبد الله الموسى وأحمد المبارك , ٢٠٠٥ , ١٢٢-١٢٤)

- **ومن تقنيات التعلم الإلكتروني أيضاً ما يلي :**

يشهد هذا العصر تطورات مستمرة في الوسائل التكنولوجية التي يمكن استخدامها في العملية التعليمية والتي تندرج تحت ثلاث تقنيات رئيسية وهي :

١ - التكنولوجيا المعتمدة على الصوت : والتى تنقسم إلى نوعين , الأول تفاعلي مثل المؤتمرات السمعية والراديو قصير الموجات , أما الثانية فهي أدوات صوتية ساكنة مثل الأشرطة السمعية والفيديو .

٢ - تكنولوجيا المرئيات (الفيديو) : يتنوع استخدام الفيديو في التعلم ويعد من أهم الوسائل للتفاعل المباشر وغير المباشر , ويتضمن الأشكال الثابتة مثل الشرائح , والأشكال المتحركة كالأفلام وشرائط الفيديو , بالإضافة إلى الأشكال المنتجة في الوقت الحقيقي التي تجمع مع المؤتمرات السمعية عن طريق الفيديو المستخدم في اتجاه واحد أو اتجاهين مع مصاحبة الصوت .

٣ - الحاسوب وشبكاته : وهو أهم العناصر الأساسية في عملية التعلم الإلكتروني , فهو يستخدم في عملية التعلم بثلاثة أشكال وهي :

- التعلم المبني على الحاسوب والتي تتمثل بالتفاعل بين الحاسوب والمتعلم فقط .
- التعلم بمساعدة الحاسوب يكون فيه الحاسوب مصدراً للمعرفة ووسيلة للتعلم مثل استرجاع المعلومات .
- التعلم بإدارة الحاسوب حيث يعمل الحاسوب على توجيه وإرشاد المتعلم . (حنان آل عامر , ٢٠١٣ , ٩٢)

▪**أهم العوامل التي تساهم في زيادة استخدام تقنية التعلم الإلكتروني :**

- دوام الحاجة إلى التعلم والتدريب وذلك بسبب التطوير فى مختلف المجالات المعرفية .
- الحاجة الماسة إلى التعلم والتدريب في الوقت المناسب والمكان المناسب على مدار الساعة .
- الجدوى الاقتصادية من استخدام تقنية التعلم الإلكتروني التي تساهم في تخفيض تكاليف التعليم والتدريب للموظفين أو الدارسين المنتشرين حول العالم . (خليل الزركاني , ٢٠٠٧ , ١٧٥).

ويرى الباحث ان تقنيات التعلم الإلكتروني متعددة ومتجددة حيث تتجدد باستمرار مع التقدم والتطور التكنولوجي الذي يحدث باستمرار مما يجعل العملية التعليمية شيقة وسهلة وبسيطة , وتعدد التقنيات المستخدمة في التعلم الإلكتروني يجعله ملائماً ومناسباً لجميع المتعلمين واحتياجاتهم وملائمته لموضوعات التعلم المختلفة وسهولة توضيحها وشرحها للمتعلمين .

الثالث عشر: معوقات تطبيق التعلم الإلكتروني:

هناك العديد من المعوقات التي قد تسهم فى الحد من تطبيق التعلم الإلكتروني والاستفاده منه في– مجال التعلم ويمكن تحديدها بالآتى :

أ – المعوقات التقانية : تعد المعوقات التقانية من المعوقات الأساسية في التعلم الإلكتروني وتتمثل بالآتي :

١ – المتعلمون بحاجة إلى المعدات اللازمة للتعلم الإلكتروني , وتتمثل في سطح المكتب وأجهزة الحاسوب والطباعة وغيرها .

٢ – فقدان أو عدم إقامة بنية تحتية تقانية لتطبيق التعلم الإلكتروني من نصب وتركيب واستخدام الحاسبات وخطوط هواتف أرضية يعيق تطبيق التعلم الإلكتروني .

٣ – عدم توفر شبكة عالية القدرة لضمان سرعة تنزيل المناهج والبرمجيات التعليمية التي توفر تطبيقات هذا النوع من التعلم و يؤدي ذلك إلى الحد من انتشار التعلم الإلكتروني وصعوبة تطبيقة .

٤ – حدوث خلل مفاجئ في الشبكة الداخلية أو الخارجية أو أجهزة الحاسوب .

٥ – ضعف تطوير المناهج الدراسية بما يتناسب مع التطوير التقني والتعلم الإلكتروني .

٦ – عدم توافر تطبيقات التعلم الإلكتروني باللغة العربية يمثل تحدياً لم يكن من الممكن تجاوزه إلا من خلال الاعتماد على الذات .

ب _ المعوقات المالية : تعد المعوقات المالية من المعوقات المهمة أيضاً وتسهم في الحد من تطبيق التعلم الالكتروني وتتمثل :

١ – تطبيق التعلم الإلكتروني يحتاج إلى امتلاك المتعلمين خبرة باستخدام الحاسوب والإنترنت , وهذا ما يؤدي إلى تحمل المؤسسة بعض التكاليف الإضافية .

٢ – قلة الحوافز التي تعطى للمعلمين جراء اقامة هذه الدورات وبالتالي فإن هذا يمثل عقبة امام تطبيق التعلم الإلكتروني .

٣ – عدم انتشار أجهزة الحاسوب ومحدودية تغطية الانترنت وارتفاع سعرها .

٤ – الاستعانة بالفنيين والاختصاصيين لمتابعة عمل أجهزة الحاسوب والشبكة والصيانة يحتاج إلى الأموال الباهظة.

٥ – تكلفة انشاء البرنامج الدراسي مرتفعة , فضلاً عن تكلفة تصميم المناهج التعليمية وفق حاجات المتعلمين .

٦ – لتطبيق التعلم الإلكتروني لابد من توافر قاعات دراسية مخصصة , وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع التكلفة الاضافية.

ج _ **المعوقات البشرية** : تعد المعوقات البشرية من المعوقات التي تقف أمام تطبيق التعلم الإلكتروني أيضاً وتتمثل :

١ – عدم الأخذ بالاعتبار الكادر البشري عند تطبيق التعلم الإلكتروني في المؤسسة التعليمية من خلال حصولهم على دراسات مكثفة باللغة الانجليزية يمثل ذلك عائقاً لتطبيق التعلم الإلكتروني.

٢ – قلة وجود الكوادر البشرية الفنية والتعليمية للمعلمين القادرين على النهوض بهذا النوع من التعليم على صعيد المجتمع .

٣ – قلة الدورات التدربية التي تقيمها المؤسسة التعليمية للمعلمين .

٤ – قد يشعر بعض المعلمين بالإحباط لاعتقادهم بعدم أهمية التعلم الإلكتروني , وأنه لا قيمة له , فضلاً عن الاتجاه السلبي لبعض أعضاء الهيئة التدريسية ضد التعلم الإلكترونية .

٥ – عدم وجود مشرفين فنيين على القاعات الدراسية التي تحتوى على أجهزة الحاسوب و أجهزة العرض لتقديم الصيانة المستمرة للأجهزة وتوفير البرامج اللازمة التي تخدم المنهج ومتطلباته والدعم المتواصل للمعلمين. (علي العبادي , ٢٠١٤ , ٢١٩-٢٢٠)

- **ومن أبرز المعوقات والصعوبات التي تواجه التعلم الإلكتروني وتحد من انتشاره واستخدامه:**

١ – صعوبة الحصول على برامج تعليمية تدعم التخصصات المختلفة .

٢ – الحاجة إلى وجود شبكة انترنت وسرعة اتصال الأجهزة فيها.

٣ – الحاجة إلى توفير الأجهزة الإلكترونية مثل أجهزة الحاسب الآلى والأجهزة الذكية (الآيباد– الآيفون ...إلخ)

٤ – عدم قدرة بعض المعلمين أو المتعلمين على استخدام التكنولوجيا و الأجهزة التقنية الحديثة.

٥ – ارتفاع تكلفة هذه التقنية الحديثة.

٦ – الحاجة إلى وجود خبراء ومطورين ومدربين وفنيين الكترونيين لتصميم وإدارة وتنظيم التعلم الإلكتروني . (حنان الزوايدي , ٢٠١٣, ٦٦٤).

الرابع عشر: عيوب التعلم الإلكتروني:

من عيوب التعلم الإلكتروني التي تعوق تطبيقه في العملية التعليمية ما يلي:

١– قد يكون التركيز الأكبر للتعلم الإلكتروني على الجانب المعرفي أكثر من الجانب المهاري و الوجداني .

٢– قد ينمي التعلم الإلكتروني الانطوائية لدى الطلاب لعدم تواجدهم في موقف تعليمي حقيقي تحدث فيه المواجهة الفعلية بل تكون من خلال أماكن متعددة حيث يوجد الطالب بمفرده في منزله.

٣– يفتقر التعلم الإلكتروني إلى التواجد الإنساني و العلاقات الإنسانية بين المعلم و الطلاب بتواجدهم في مكان واحد.

٤– صعوبة ممارسة أنشطة اجتماعية و ثقافية و رياضية في التعلم الإلكتروني.

٥– يحتاج تدريب مكثف للمعلمين و الطلاب على استخدام التقنيات الحديثة . (خليل الزركاني , ٢٠٠٧, ١٦٥).

الخامس عشر: الوحدة التعليمية الإلكترونية:

١– الوحدة التعليمية :

هي تنظيم خاص في الماده الدراسية وطرق التدريس يضع التلاميذ في موقف تعليمي متكامل يثير اهتمامهم , ويتطلب منهم نشاطاً متنوعاً يناسبهم , ويراعي مابينهم من فروق فردية , ويتضمن مرورهم في خبرات تربوية معينة , ويؤدى بهم إلى فهم وبصيرة في ميدان أو أكثر من ميادين المعرفة , وإكسابهم مهارات وعادات واتجاهات وقيماً مرغوباً فيها .(حسن شحاتة وزينب النجار , ٢٠٠٣ , ٣٢٥)

وهي تنظيم معارف في مجالات دراسية عديدة , تدور حول فكرة أو موضوع , أومشكلة معينة يشعر بها المتعلم فى حياته اليومية , وهذا التنظيم يتجاوز الحدود الفاصلة بين المواد الدراسية المنفصلة وتتاح الفرص للمتعلم كي يكون إيجابياً ومشاركاً فعالاً في العملية التعليمية . (احمد اللقانى وحسين الجمل , ١٩٩٦ , ٢٠١) .

٢- الوحدة التعليمية الإلكترونية :

هي الوحدة التي تساعد على عرض المادة العلمية بطريقة منطقية ومنظمة تتيح إنشاء كافة العناصر التي يرغب المعلم في عرضها وتقديمها مع اتاحة الروابط المختلفة للملفات الخارجية المرتبطة بهذا الملف عن طريق الإنترنت . (هاني رمزي , ٢٠١٠, ٩) .

و تعرف بأنها :مجموعة من الدروس الإلكترونية المعدة بواسطة حزمة برامج تشمل برنامج Adobe Photoshop لمعالجة لقطات الفيديو و برنامج Microsoft Word لمعالجه النصوص المكتوبة و برنامج Power Point كقالب للدروس الإلكترونية ، حيث تدور الدروس حول المستحدثات التكنولوجية ، و تطبيقاته التربوية ، و يتكون كل درس من :(مقدمة تبين أهمية دراسته ، الأهداف الإجرائية للدرس ، محتوى الدرس و الأنشطة المصاحبة ، التقويم البعدي لمحتوى الدرس . (أشرف عبدالمجيد , ٢٠١٦ , ٦٢٩) .

وهي وثيقة تربوية إلكترونية تشتمل على النص والصوت والصورة والحركة , تضم مجمل المعارف والخبرات التي سيتعلمها الطلاب بتخطيط من المدرسة وتحت إشرافها . (عبدالله الهابس وعبدالله الكندري , ٢٠٠٠, ١٧٢).

هذا وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الوحدة التعليمية الالكترونية والتعلم الإلكتروني منها:

دراسة **تمارة العبيد الله** (٢٠٠٦) وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم وحدة تعليمية في العلوم لذوي الإعاقة العقلية البسيطة و دراسة أثرها في اكتسابهم للمفاهيم العلمية . وتكونت عينة الدراسة من جميع الطلبة الذين يعانون من إعاقة عقلية بسيطة و الملتحقين بمركز المنار للتنمية الفكرية في محافظة إربد , حيث بلغ عددهم (٣٠) طالباً وطالبة . و اعدت الباحثة أداة قياس تكونت من (٣٠) فقرة اشتملت على المفاهيم العلمية في العلوم , وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) لاكتساب المفاهيم العلمية لدى الطلبة ذوي الإعاقة البسيطة تعزي لأثر تدريسهم الوحدة التعليمية التي تم تصميمها مقارنة مع الطريقة الاعتيادية . واهتمت دراسة **فوزية أبا الخيل** **(٢٠٠٨)** إلى تطوير وحدة قائمة على التعلم الإلكتروني ومن ثم استقصاء فاعليتها في تنمية بعض المهارات التاريخية لدى طالبات الصف الأول الثانوي , واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي حيث المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي , وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة في مدارس نجد في الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٢٦-١٤٢٧ . و أظهرت النتائج فاعلية المعالجة التجريبية في تنمية بعض المهارات التاريخية لدى طالبات الصف الأول الثانوي بمدينة الرياض . وهدفت دراسة **رحاب الرميح** (٢٠١٠) إلى تصميم وبناء وحدة تعليمية الكترونية في مادة الجغرافيا للمرحلة المتوسطة

بالمملكة العربية السعودية , وتحديد فعالية الوحدة الإلكترونية في كل من التحصيل المعرفي و الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني , والخبرات التعليمية التي تم اكتسابها من قبل الطالبات عينة الدراسة . واستخدمت الباحثة اختبار تحصيلي لقياس مدى تحصيل تلميذات الصف الأول المتوسط للمفاهيم المتضمنة في وحدة المناخ و مقياس اتجاهات تلميذات الصف الاول المتوسط نحو التعليم الإلكتروني . وتوصلت الدراسة إلى فعالية الوحدة التعليمية الإلكترونية في تنمية التحصيل والاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طالبات المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية . **بينما هدفت دراسة ماهر زنقور و الطيب هارون (٢٠١٢)** إلى تصميم وحدة تعليمية إلكترونية تفاعلية في الرياضيات و دراسة العلاقة بين التعلم الإلكتروني من جهة وتفضيلات التقييم لدى التلاميذ وإمكانية تحقق مهارات التواصل بين الطلاب من جهة أخرى وكذلك إلى أي حد يمكن توقع مستوى الفائدة أو الضرر من استخدام الحاسوب في تدريس الرياضيات , وتكونت عينة البحث من ١٢٠ طالب من مدارس منطقة الباحة . وقد توصل البحث إلى فاعلية تدريس الوحدة المصممة إلكترونياً (المضلعات) في ضوء التعلم الإلكتروني في تعديل تفضيلات التقييم وكذلك في تنمية مهارات التواصل في الرياضيات وكذلك إلى وجود بعض العلاقات الارتباطية الموجهة بين بعض أبعاد التفضيلات ومهارات التواصل الرياضي ومقياس توقع الفائدة والضرر من استخدام الحاسوب . وهدفت **دراسة حنان الزوايدي (٢٠١٣)** إلى التعرف على فاعلية تدريس وحدة تعليمية مقترحة عن التعلم الإلكتروني في تنمية الوعي الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية , وتم تطبيق المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي /البعدي وتم إعداد أدوات الدراسة المتمثلة في الوحدة المقترحة ومقياس الوعي الإلكتروني , و اشتملت عينة البحث على عدد من (٦٢) طالبة من طالبات برنامج الدبلوم العام التربوي كلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية . وأسفرت نتائج البحث عن فاعلية الوحدة المقترحة في تنمية الوعي الإلكتروني وتنمية الجانب المعرفي وتنمية الاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية . بينما كشفت دراسة **محمد الغامدي وعماد الزهراني (٢٠١٣)** عن أثر استخدام برمجية تعليمية مقترحة في تدريس وحدة تعليمية من تصميم الباحث في التوعية بأضرار المخدرات لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الباحة و اتجاهاتهم نحوها , وتم استخدام المنهج التجريبي و الذي شمل على اجراء البحث على مجموعة تجريبية تكونت من (٢٢) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي تم تدريسهم الوحدة التعليمية الالكترونية المقترحة الكترونيا , ومقارنة نتائجها بمجموعة ضابطة تكونت من (٢٢) طالباً تم تدريس الوحدة بالطريقة الاعتيادية على نتائج القياس البعدي و الذي شمل اختبار تحصيلي بالاضافة إلى مقياس الاتجاهات نحو تدريس الوحدة الإلكترونية . وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار التحصيلي و الأبعاد التي يقيسها لصالح القياس

البعدي مما يدل على أثر الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين وعي طلاب الصف الأول الثانوي في التوعية بأضرار المخدرات . واهتمت دراسة **هديل محضر** (٢٠١٥) بتصميم وحدة تعليمية إلكترونية مقترحة لرفع كفاءة أداء طالبات قسم التربية الفنية في مقرر الرسم الهندسي وقياس فاعليتها على كفاءة أدائهن . ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي , وقد صممت الباحثة وحدة الكترونية متمثلة في المدونة التعليمية الالكترونية , وتمثلت أداة الدراسة في اختبار تحصيلي لقياس الجانبين المعرفي و المهاري لمقرر الرسم الهندسي في وحدتي الإفراد و الإسقاط الهندسي . وبلغت عينة الدراسة (٢٨) طالبة من طالبات المستوى الثاني بقسم التربية الفنية بجامعة أم القرى , وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,١) بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي مما يوضح فعالية الوحدة الإلكترونية في رفع كفاءة أداء طالبات قسم التربية الفنية في مقرر الرسم الهندسي . بينما أوصت دراسة **خالد عمران و نجاة اسماعيل** (٢٠١٥) إلى التعرف على فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الدراسات الاجتماعية على تحقيق بعض اهداف الثقافة الانتخابية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي . واستخدم الباحث المنهج الوصفي و كذلك المنهج شبه التجريبي . وبلغت عينة الدراسة (٥٠) تلميذا بمدرسة صلاح سالم الاعدادية بنين التابعة لمديرية التربية و التعليم بسوهاج , وتوصلت الدراسة إلى فاعلية تدريس الوحدة التعليمية المقترحة في الدراسات الاجتماعية في تحقيق بعض أهداف الثقافة الانتخابية لدى تلاميذ الصف الثالث الاعدادي . وهدفت دراسة **عبدالعزيز العمرو** (٢٠١٦) إلى إعداد وحدة إلكترونية قائمة على التعلم الذاتي في مقرر الرسم و الإخراج الفني لتنمية مفاهيم أسس التصميم الفني لدى طلاب قسم الحاسب الآلي في كلية التربية , وتحديد فاعلية الوحدة الإلكترونية في تحصيل مفاهيم أسس التصميم الفني و تنمية مهارات الإنتاج الفني لدى طلاب قسم الحاسب الآلي بكلية التربية بجامعة حائل , واعتمد على استخدام المنهج الوصفي التحليلي , والمنهج شبه التجريبي وتكونت عينة الدراسة من جميع طلاب قسم الحاسب الآلي بكلية التربية جامعة حائل المسجلين في مقرر التصميم و الإخراج الفني وعددهم (١٢٠) طالب , وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في تحصيل مفاهيم أسس التصميم الفني , وفروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في تنمية مهارات التصميم و الإنتاج الفني , وذلك لصالح طلاب المجموعة التجريبية . وسعت دراسة **أشرف عويس عبدالمجيد** (٢٠١٦) إلى بناء وحدة تعليمية إلكترونية في تقنيات التعليم لطلاب الدبلوم العام بجامعة القصيم , و الكشف عن فاعلية الوحدة التعليمية الإلكترونية في تدريس تقنيات التعليم لتنمية البعد المعرفي و المهاري و الوجداني للتنور التكنولوجي لطلاب الدبلوم العام بجامعة القصيم . وتكونت عينة الدراسة من طلاب الدبلوم العام المستوى الأول جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية ,

و قد بلغ عدد أفراد العينة (٦٠) طالب ضمن الطلاب المسجلين بمقرر تقنيات التعليم تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة كل منهما يتضمن ٣٠ طالب . واستخدم الباحث في الدراسة الحالية اختبار لقياس بعض أبعاد التنور التكنولوجي ويشمل على اختبار البعد المعرفي للتنور التكنولوجي , وبطاقة لقياس البعد المهاري للتنور التكنولوجي , و بطاقة لقياس البعد الوجداني للتنور التكنولوجي للتنور التكنولوجي . وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الوحدة التعليمية الإلكترونية في تدريس تقنيات التعليم لتنمية التنور الالكتروني لدى طلاب الدبلوم العام بجامعة القصيم . وهدفت دراسة **أحمد عسيري** (٢٠١٦) إلى التعرف على فاعلية وحدة تعليمية إلكترونية في الجغرافيا على التحصيل الدراسي و معرفة أثر التعلم لدى طلاب الصف الأول الثانوي . واعتمد الباحث على المنهج شبه التجريبي , وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذا من تلاميذ الصف الأول الثانوي في إدارة التربية و التعليم بمحافظة حائل . وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الوحدة التعليمية الإلكترونية في الجغرافيا على التحصيل الدراسي وبقاء أثر التعلم لدى طلاب الصف الأول الثانوي . واهتمت **دراسة عهود الحواش (٢٠١٦)** بتطوير وحدة إلكترونية مقترحة في مقرر التربية الصحية و النسوية و دراسة أثرها في تنمية مهارات التفكير البصري لدى طالبات الصف الأول الثانوي , ولتحقيق أهدافها استخدمت الدراسة المنهج التجريبي , وتم اختيار العينة (٦٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي . واستخدمت الباحثة قائمة مهارات التفكير البصري , واختبار مهارات التفكير البصري , و توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لاختبار مهارات التفكير البصري . وسعت دراسة **ليلى العتيبي** (٢٠١٧) إلى التعرف على فاعلية استخدام تصميم وحدة إلكترونية تعليمية مقترحة لتنمية مهارات التعبير الكتابي الوظيفي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط في مقرر لغتي الخالدة , ولتحقيق أهداف الدراسة واختبار صحة فروضها تم استخدام المنهج التجريبي , و تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الصف الثالث المتوسط في مدارس مدينة الرياض , و البالغ عددهن (٣٤٤١٣) طالبة خلال الفصل الدراسي الأول , وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية الضابطة في مهارات التعبير الكتابي الوظيفي لعلامات الترقيم ومهارات التعبير الكتابي الوظيفي لأدوات الربط , ومهارات التعبير الكتابي الوظيفي الربط , ومهارات التعبير الكتابي الوظيفي لصياغة النص بلغة فصيحة من خلال كتابة الرسالة الرسمية للاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الثاني

المهارات الحياتية

أولاً : المهارات الحياتية

ثانياً : مفهوم المهارات الحياتية

ثالثاً : مكونات المهارات الحياتية

رابعاً : تصنيف المهارات الحياتية

خامساً : خصائص المهارات الحياتية

سادساً : أهمية تعليم المهارات الحياتية

سابعاً : الهدف من تدريب ذوي الإعاقة على المهارات الحياتية

ثامناً : مراحل اكتساب المهارات الحياتية

تاسعاً : طرق و أساليب تعليم المهارات الحياتية

عاشراً : كيفية تنمية المهارات الحياتية

الحادي عشر : أهداف المهارات الحياتية

الثاني عشر : تصنيف المهارات الحياتية

١- مهارة إدارة الوقت

٢- مهارة الوعي الصحي

٣- مهارة الاتصال والتواصل

٤- المهارات الاجتماعية

٥- مهارة التوجه والحركة

الدراسات السابقة التي تناولت المهارات الحياتية

أولاً: المهارات الحياتية :

المهارات الحياتية تشكل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة و لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم و مجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية و التفاعل مع مواقف الحياة المختلفة . (ناجي قاسم وفاطمة عبدالرحمن , ٢٠٠٣ , ٤).

ومن الملاحظ في الوقت الحاضر تزايد اهتمام العالم بالأجيال الحاضرة لكي تستطيع الحياة و التنافس و التفوق في المستقبل ذلك المستقبل الذي يعتمد على العلم و التكنولوجيا و التفكير الإبداعي الخلاق , و لا يقتصر الاهتمام على حفظ المعلومات و لكنه يركز على تنمية المهارات الحياتية التي تسلح الفرد بالقدرة على التعايش في مجتمع متطور وسريع التغي.(كوثر كوجك وآخرون, ٢٠٠٤, ٣).

وتختلف المهارات الحياتية التي يحتاج إليها الأفراد باختلاف المجتمعات والأزمنة , كما تختلف من حيث الأهمية باختلاف التطورات وتغيير الحصيلة في العالم , والتقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع يتطلب تطويراً وتغييراً في المهارات الحياتية لمواكبة هذا التقدم والتطور , وبما يشبع حاجات الأفراد ورغباتهم . فالتحديات التي يواجهها الأفراد من الطفولة إلى الشيخوخة تتطلب منهم اكتساب مهارات حياتية مختلفة لمنحهم القدرة على التكيف مع المحيط والعيش بسعادة , والنجاح والتميز في العمل . (مصطفى محمد , ٢٠٠٥ , ١٣٢).

إن المهارات الحياتية تعد اسماً جديداً في عالم البحث والتربية ولكن ما تحواه ليس بالجديد وإنما ترتيب وتنظيم المهارات تحت مسمى المهارات الحياتية , نمارسها يومياً دون قصد أو تخصيص لها وهذا يستدعي ضرورة تحديد هذه المهارات وتسميتها وتوظيفها . (فايز أبوحجر , ٢٠١١ , ٤٢٢)

و تهدف المهارات الحياتية إلي إعداد جيل من المبدعين القادرين على تنمية الحضارة و صناعة التقدم و استغلال الطاقات الراكدة و شغل أوقات الطلبة بأنشطة حياتية تكسبهم مهارات عملية و المساهمة في تطوير التعليم ، إضافة إلي احداث التغيير في مفاهيم و أساليب التعليم و التحول من الكم إلي الكيف و من الحفظ إلي التفكير و التخيل و الابتكار. حيث أن تعليم المهارات الحياتية للتلميذ يركز بشكل كبير على التعليم العلمي النشط حيث إن التلميذ هو المحور يستعمل المعرفة و الخبرة لديه. (هبة عبدالعال , ٢٠١٦ , ١٤١).

من الضروري الإهتمام بالمهارات الحياتية و تزويد كل متعلم بها، كي يستطيع أن يواجه المتغيرات و التحديات العصرية التي يتسم بها هذا العصر، و في الوقت نفسه يتمكن من أداء الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه ، فهذه المهارات تحقق له التعايش الناجح و التكيف الايجابي و المرونة و النجاح في حياته العملية و الشخصية . (مصطفى مخلوف , ٢٠١٧ , ١٢٧٥).

ثانياً : مفهوم المهارات الحياتية :

هي ما يقوم به الفرد من سلوك تكيفي موجب يساعده على التعامل بفاعلية مع مطالب الحياة و ذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها و الاتجاهات و القيم التي يشعر بها ويفكر ويعتقد فيها و توظيفها في تحديد ما ينبغي عليه عمله لمزاولة حياته اليومية . (خديجة بخيت , ٢٠٠٠ , ٢)

وهي قدرة الفرد على التعامل بايجابية مع مشكلاته الحياتية الشخصية أو الاجتماعية و تشمل مهارات إدارة الوقت – الاتصال الاجتماعي – حسن استخدام الموارد – التفاعل مع الآخرين – احترام العمل . (جابر أحمد , ٢٠٠١ , ٢٠).

وهي القدر اللازم للمتعلمين من المهارات اللازمة لهم لممارسة حياتهم اليومية و نشاطاتهم الحياتية مثل مهارة اتخاذ القرارات و إدارة الوقت و الجهد و المال و إدارة مواقف الصراع و إجراء عمليات التفاوض و مهارات الاتصال و التفاعل الناجح مع الآخرين . (حسام مازن , ٢٠٠٢ , ٣٤٧).

وهي المهارات التي تساعد الفرد على إدارة حياته و التعايش مع متطلباتها ومشكلاتها بإيجابية ومواجهة التحديات التي يفرضها العصر والاتصال الفعال مع الآخرين. (أسماء القحيز, ٢٠١٨, ١٠١)

ويعرف الباحث المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية فتبرز هذه المهارات وتوضح قدرات الفرد وامكانياته الذاتية في التعامل مع مواقف الحياة اليومية ومتطلباتهم . وهذه المهارات منها (مهارة إدارة الوقت , ومهارة الوعي الصحي , ومهارة استخدام التكنولوجيا الحديثة , ومهارة حل المشكلات , ومهارة اتخاذ القرار , ومهارة الاتصال والتواصل مع الآخرين , ومهارة التعامل الايجابي مع الآخرين). وغيرها من المهارات العديدة التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية .

- **مفهوم المهارات الحياتية لذوي الاحتياجات الخاصة كما أشار إليها ناجى قاسم وفاطمة عبدالرحمن :**

المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات التي يتدرب عليها ذوي الاحتياجات الخاصة حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم في قضاء حاجاتهم اليومية و التي تؤدي إلى تحسين بعض المهارات الحركية و النفسية مما يساعدهم على أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية بصورة طبيعية . (ناجي قاسم وفاطمة عبدالرحمن , ٢٠٠٣ , ٨).

ويرى الباحث ان المهارات الحياتية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وخصوصاً المكفوفين تختلف لديهم عن المهارات الحياتية لدى العاديين نظراً لقدراتهم الخاصة واحتياجاتهم الخاصة واعتمادهم على حواس ومهارات تختلف عن غيرهم من العاديين في تعاملهم مع البيئة المحيطة , وذلك يؤثر على تصرفاتهم وتعاملهم مع البيئة المحيطة والمواقف اليومية المختلفة .

ثالثاً : مكونات المهارات الحياتية :

هناك ثلاثة مكونات للمهارات الحياتية أجمعت عليها العديد من الدراسات والبحوث وتتمثل هذه المكونات فيما يلي :

١ – الاتجاه : و يتمثل في الدافع و الرغبة في القيام بالفعل أو اختيار نمط الأداء .

٢ – المعرفة : و تتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل .

٣ – المهارة : وتتمثل في شكل تنفيذ الفعل تنفيذاً فعلياً .

ومن هنا كان تعليم أي مهارة من المهارات الحياتية معنياً بخلق الاتجاه الإيجابي لدى المتعلم نحو هذه المهارة وبيان أثرها عليه و فائدتها له , و كذلك تزويده بالمعارف و المعلومات الوظيفية المرتبطة بكيفية أداؤه لهذه المهارة كما ينبغي أن يتاح للمتعلم فرصة اكتساب هذه المهارة من خلال الممارسة و التطبيق المباشر الآني و المتراكم . (أسماء القحيز , ٢٠١٨ , ١٠١) .

رابعاً : تصنيف المهارات الحياتية لذوي الاحتياجات الخاصة :

١ – مهارات التواصل : وتشمل التعبير اللغوي قراءة وكتابة واستخدام النقود .

٢ – مهارات اجتماعية : وتشمل علاقات شخصية ومسئولية و اتباع القوانين .

٣ – مهارات عملية : و تشمل مهارات الشخصية (أكل – لبس – نظافة) ومهارات حياتية (تجهيز الأكل – أخذ الدواء – استخدام الهاتف – ادارة الأموال)

٤ – مهارات مهنية : وتشمل مهارات يدوية و انتقاء الخيارات المهنية .

٥ – مهارات المحافظة على الأمن : وتشمل مهارات الوقاية من أخطار الكهرباء و مهارات خاصة بالاسعافات الأولية و استخدام المواصلات . (AAMR, 2002, 34) .

خامساً : خصائص المهارات الحياتية:

تختلف خصائص المهارات الحياتية من مجتمع لآخر و يرجع ذلك إلى طبيعة المجتمع و خصائصه الذي يعيش فيه المتعلم , و علاقته التبادلية و التأثيرية بينه و بين المجتمع , و لقد ذكر التربويون وعلماء الاجتماع بعض المهارات الحياتية التي فيها الاتفاق و التشابه إلى حد كبير و التي

يمكن مراعاتها عند تحديد المهارات الحياتية التي ينبغي اكتسابها للمتعلم خلال مراحله التعليمية الأساسية , ومن خلال التفحص و النظرة لهذه المهارات الحياتية نجد أن طبيعة التفكير تختلف من متعلم لآخر , و كذلك نوعية القرارات , و المشكلات التي تواجه المتعلم في المجتمع تختلف من وقت لآخر . (سيسي أحاندو , ٢٠١٧ , ٥٣)

لذا يستلزم على المعنيين بالمهارات الحياتية في التعليم الأساسي إيجاد خصائص تشترك فيها المجتمعات الكثيرة , و هذه الخصائص هي :

١ – تختلف من مجتمع لآخر , تبعاً لطبيعة درجة تقدمه , وتختلف من فترة زمنية لأخرى , فمثلاً حاجة الإنسان البدائي للقراءة و الكتابة , ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني .

٢ – تتنوع كل من الجوانب المادية و غير المادية المتعلقة بأساليب اشباع المتعلم لرغباته , و متطلبات تفاعله مع الحياة , و تطويره لها .

٣ – تعتمد المهارات الحياتية على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد (المتعلم) و المجتمع , و تأثير كل منهما على الآخر . (تغريد عمران و آخرون , ٢٠٠٤ , ١٤).

- **و تتميز المهارات الحياتية بعدة خصائص كما ذكرتها هبة عبدالعال من أهمها :**

١ – عملية نمائية يتم تعلمها عبر الزمن عن طريق الجمع بين التعلم و الممارسة فهي ليست فطرية.

٢ – تختلف المهارات الحياتية حسب المراحل العمرية للأفراد.

٣ – تتكون من سلسلة من عمليات منظمة و منسقة تتم في تتابع زمني متصل .

٤ – تتسم علي أنها متجددة علي الدوام .

٥ – مهارات مركبة فكل مهارة تحتاج إلي عدة مهارات فرعية لازمة لتكوينها التي تتوافر فيها الجوانب المعرفية و الأدائية و الوجدانية . (هبة عبدالعال , ٢٠١٦ , ١٤٢)

- **و أوضحت فاطمة إبراهيم خصائص أخرى للمهارات الحياتية :**

أ – تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب اشباع الفرد لاحتياجاته و متطلبات تفاعله مع الحياة وتطويره لها .

ب – تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة و درجة تقدمه و تختلف من فترة زمنية لأخرى فحاجة الانسان البدائي للقراءة و الكتابة ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني و كذلك المهارات الحياتية تتأثر بالمكان و الزمان .

ج – تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد و المجتمع و تأثير كل منهما على الآخر .

د– تستهدف مساعدة الفرد على التكيف و التفاعل الناجح مع الحياة و تطوير أساليب معايشة الحياة و هذا يحتاج للتعامل مع المواقف الحياتية التقليدية بأساليب جديدة متطورة .(فاطمة إبراهيم , ٢٠١٦ , ٦٣).

- **والمهارات الحياتية كمفهوم له العديد من الخصائص كما أشار إليها محمد المصري و من هذه الخصائص :**

١ – أنها متنوعة و تشمل جميع الجوانب المادية كالمهارات الأدائية و غير المادية كمهارات التعامل في مواقف الحياة المختلفة .

٢ – تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لاختلاف الاحتياجات و المجتمعات .

٣ – تعتمد على العلاقة المتبادلة بين الفرد و المجتمع و درجة تأثير كل منهما على الآخر .

٤ – أنها تستهدف تفاعل الفرد تفاعلاً ايجابياً مع الحياة و تطوير أساليب معينة في الحياة .

٥ – تحتاج إلى التدريب و المران المتكرر حتى تكون أقرب إلى العادة .

٦ – ان اكتسابها في سن مبكر أفضل لأن ذلك يساعد على تمكين المتعلم من المهارة . (محمد المصري و آخرون , ٢٠١٦ , ٣٢).

سادساً : أهمية تعليم المهارات الحياتية :

تتضاعف الحاجة لتعلم هذه المهارات في ظل المتغيرات المستجدة و الحادثة على بيئة الطلاب بشكل عام ومنها :

١ – سهولة التواصل مع العالم و الافكار الأخرى عبر القنوات الفضائية والشبكة العنكبوتية العالمية و غيرها .

٢ – الاستهداف القيمي وهي الصورة الجديدة للاستعمار الفكري والغزو الثقافي .

٣ – زيادة التأكيد على المتع و الترفيه على حساب الانجاز و الانضباط الذاتي كأحد الانعكاسات الخطرة للعولمة . (عبد السلام الناجي , ٢٠١٠ , ٤٦).

- **أهمية المهارات الحياتية :** وهناك العديد من الأهمية للمهارات الحياتية كما أشارت إليها سوسن الغامدي فيما يلى:

١ – تعليم المهارات الحياتية يعد من الأهداف الرئيسية للتربية المعاصرة ومن المهام الجديدة للمعلم في القرن الواحد و العشرين .

٢ – تسعى المهارات الحياتية إلى مساعدة المتعلم على التفاعل مع المجتمع بصفة خاصة و مع الحياة بصفة عامة .

٣ – تساعد الفرد على إدارة حياته وعلى التكيف مع ذاته , وعلى التعايش مع المتغيرات الحديثة , ومع متطلبات الحياة .

٤ – تحقق المهارات الحياتية ثقة الفرد بنفسه , و تساعده على التصرف بفاعلية في المواقف المختلفة , و على التفاعل الاجتماعي باستخدام أساليب الإتصال الفعال مع الآخرين .

٥– ترتبط بشخصية المتعلم و تنمي أدواره في المجتمع و عالم العمل , والمواطنة و العالمية , والشخصية الاجتماعية . (سوسن الغامدي , ٢٠١٧ , ٤٢).

و تأتي أهمية المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى عنها للفرد ليس فقط لاشباع حاجاته الأساسية من أجل مواصلة البقاء و لكن أيضاً من أجل مواصلة البقاء و استمرار التقدم و تطوير أساليب معايشة الحياة في المجتمع . (تغريد عمران و آخرون , ٢٠٠١ , ٩–١٠) .

و تبرز أهمية المهارات الحياتية من أن التمكن من أدائها يشعر الفرد بالفخر و الاعتزاز بالنفس ذلك أنه عندما يطلب منه أن يؤدي عملاً من الأعمال و يتقن مطلب منه هذا يشعر الآخرين بالثقة فيه و يعطيه المزيد من الثقة بالنفس ، حيث تعتبر المهارات الحياتية كثيرة متعددة , و يحتاج إليها المرء في كل حياته سواء في الأسرة أو العمل أو في العلاقات مع الاخرين و من ثم يمكن القول ان الفرد في حاجة إلى امتلاك مهارات يستطيع أن يمارسها في كافة مجالات الحياة (أحمد اللقاني ، ٢٠٠١ ,٢٢٢).

و تعد المهارات الحياتية من أهم المتطلبات الضرورية و الملحة لتكيف الفرد مع متغيرات العصر الذي يعيشه فالمهارات الحياتية تمثل الوسائل التي يحتاجها الفرد لإدارة حياته و تكسبه الاعتماد على النفس لمواجهة العديد من المسئوليات و التحديات و تزوده بالمهارات الجيدة لتحقيق الرضى النفسي مما يحقق التكيف مع متغيرات العصر الذي يعيشه . (ماجدة عشماوي و آخرون , ٢٠١٦ , ١٠٠). وتعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمنهاج الحديث والمعاصر في أي مرحلة دراسية و هذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسئولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي تخصص ومرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية باكساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعايشة الناس و التعامل معهم و تمكنهم من العمل و المشاركة في العملية التنموية .(فاطمة إبراهيم , ٢٠١٦ , ٦٣) . ولا شك أن اكتساب المهارات الحياتية مهم للفرد فهي تحقق له التكيف مع الآخرون و النجاح في الحياة و بدونها يعجز الفرد عن التواصل و التفاعل مع الآخرين و تتعدد هذه المهارات و تتنوع اذ تشمل جميع مجالات الحياة . (ماجدة عشماوي و آخرون , ٢٠١٦ , ٩٥) .

- **أهمية تدريس المهارات الحياتية :**

للمهارات الحياتية أهمية في التدريس كما ذكرها (Weisen, R. & et, al) كما يلي :

١- تساعد على الارتقاء بالصحة العقلية و التفاعل الإيجابي مع المشكلات الحياتية التي يواجهها الفرد .

٢ – توفر وقاية للفرد من المشكلات الصحية التي يمكن أن يتعرض لها.

٣- تمكن الأفراد من ترجمة المعلومات و الاتجاهات و القيم إلي قدرات واقعية تستخدم في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

٤- اكتساب المهارات الحياتية يؤثر على الطريقة التي يري بها الفرد نفسه و الآخرين ، و كيف يراه الآخرين و بالتالي فإن للمهارات الحياتية أثر كبير على ثقة الفرد بنفسه و مدى اعتزازه بذاته . (Weisen, R. & et, al , 1994) .

- **أهمية امتلاك المهارات الحياتية :** إن امتلاك الفرد للمهارات الحياتية يزوده بسلاح التعايش والتكيف والنجاح , والقدرة على تحقيق الاتصال الفعال بالآخرين , ونقل ما تعلمه إلى ما وراء الغرف الصفية (Teo, 2008 , 421) كما يلي :

١- المهارات الحياتية تساعد على بناء قدرات الطالب الاجتماعية النفسية والتي توفر الدعم للطالب في المواقف والتغيرات المختلفة التي يمر بها .

٢- تسهم في تنمية شخصية الطفل ومواهبه وقدراته العقلية والبدنية إلى أقصى امكانيات .

٣- تعد الطفل لحياة تستشعر المسئولية في مجتمع حر بروح من التفاهم والتسامح والمساواة ساعية لرفع الضغط النفسي عن الطلبة وتعمل على تعديل السلوك وتعزيز الإيجابي منه .

٤- تسهم في تطوير الذات والبحث في مواطن الضعف والقوة وتربط بين الطلبة والمناهج والبيئة المحيطة وتؤهل الطالب لتحمل المسئولية والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار لحل المشكلات .

٥- تسهم في تطوير المناهج وتغيير نظرة الطالب للمنهج حيث توفر وسائل تعليمية جديدة توسع مجال الحوار وتعمل على توثيق الصلة والمحبة بين الطفل والمدرسة , وتيسر وتسهل عملية التعلم والتعليم وتساعد في رفع الحواجز بين المعلم والمتعلم وتساعد على توثيق العلاقة بين الطالب والأسرة والمدرسة . (فايز أبوحجر , ٢٠١١ , ٤٢٧) .

- **ولإكتساب المهارات الحياتية أهمية كبيره كما ذكرتها فاطمة ابراهيم كما يلي :**

١ – تكسب المتعلم خبرة مباشرة تنتج عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص و الأشياء و التفاعل معها مباشرة مما يجعله قادراً على مواجهة مواقف الحياة و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة .

٢ – إن المهارات الحياتية هي التي تجعل الفرد قادراً على إدارة التفاعل الصحي بينه وبين الآخرين و بينه وبين البيئة و المجتمع و مثال على ذلك أن الفرد لابد من أن يكون لديه المهارة للاتصال اللغوي و هذا الأمر يساعده على عرض أفكاره بوضوح .

٣ – تساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة و التطبيق للفرد و ذلك لكشف الواقع الحياتي و السير الواعي على هدي من قوانين العلم و المعرفة إلى جانب كثرة التدريب و المران على استخدام و تطبيق تلك القوانين في الحياة بينهم مما لا شك فيه زيادة انضباط الذهن و يجعل التفكير أقوى حجة وفاعلية .

٤ – ان تمكن الفرد من المهارات الحياتية وممارستها في حد ذاته يشعر الفرد بالفخر و الاعتزاز بالنفس فعندما يطلب منه أن يؤدي عملا فيتقنه فإنه حتما سيشعر الآخرين بالثقة فيه و يزيد من ثقته بنفسه و يرفع من تقديره لذاته و من ثم فان الفرد يحاول دائماً أن يحتفظ بتقدير الآخرين و يحظى دائماً بنظرات الإعجاب . (فاطمة إبراهيم , ٢٠١٦ , ٦٢) .

- **و تكمن أهمية اكتساب المهارات الحياتية أيضاً في : –**

١ – تحقق التكامل بين المدرسة و المجتمع من خلال ربط حاجات المتعلمين و مواقف الحياة باحتياجات المجتمع .

٢ – إعطاء الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل ، خاصة في هذا العصر الذي يتسم بالانفجار المعرفي و المعلوماتي و اتكنولوجي المتلاحق.

٣ – تجعل الفرد قادر على إدراك التفاعل الصحي بينه و بين الآخرين و بينه و بين البيئة و المجتمع .

٤ – تشعر الفرد بالفخر و الاعتزاز بالنفس.

٥ – تمكن الفرد من القدرة علي مواجهة مواقف الحياة المختلفة ، و القدرة على التغلب على المشكلات الحياتية و التعامل معها بحكمة .

٦ – تساعد الفرد على استيعاب التكنولوجيا الحديثة و توظيفها على نحو فعال. (مصطفى مخلوف , ٢٠١٧ , ١٢٧٤-١٢٧٥) .

- **وتكتسب المهارات الحياتية أهميتها في أنها :**

١ – تزيد من تقدير الفرد لذاته و تحقيق الكفاءة من خلال العمل مع الآخرين ، و حل المشكلات ، فعندما يتقن الفرد عملاً فإنه يشعر الآخرين بالثقة فيه ، و يزيد من ثقته بنفسه .

٢ – اتباع السلوكيات الصحية التي تمكنه من التكيف مع مواقف الحياة و مواجهة التحديات المختلفة.

٣ – تمكن الفرد من اتخاذ القرارات الصائبة في مواجهة التحديات و مشكلات الحياة و التعامل معها بحكمة.

٤ – تحسين الأداء الاكاديمي و تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية .

٥ – تكسب الطالب خبرات مباشرة من خلال تطبيق ما يتعلمه نظريا على مواقف الحياة اليومية أي أنه يربط النظرية بالتطبيق .

٦ – بناء قدرات الطالب النفسية و الاجتماعية بما تقدمه للطالب من دعم خلال مواقف الحياة التي يمر بها .

٧ – زيادة دافعية الطلاب لعملية التعلم .

٨ – يتوقف نجاح الفرد في حياته علي ما يمتلكه من مهارات و خبرات حياتية.

٩ – يحتاج الفرد المهارات الحياتية في شتى مجالات الحياة و بالتالي فإن امتلاكه لها سبب سعادته و تقبله للآخرين و كذلك تقبل الآخرين له كما تحقق التقدير المتبادل فيما بينهم. (رضى اسماعيل , ٢٠١٧ , ٤٤) .

- **و تتلخص أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية :**

١– تساعد على إدراك الذات و تحقيق الثقة بالنفس .

٢– تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤلية .

٣– تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي .

٤– تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر و تهذيبها.

٥– تكسب الفرد القدرة على التحكم الانفعالي.

٦– تنمي التفاعل الاجتماعي ، و الاتصال الجيد مع الآخرين .

٧– تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة .

٨– توفر النمو الصحي الجيد للشخصية .

٩– تنمي المشاعر الإيجابية داخل الطفل تجاه ذاته ، و تجاه الآخرين في مجتمعه .

١٠- تمكن المتعلم من تحقيق الثقة بالنفس من خلال امتلاك المهارات التي تمكنه من التعامل في المواقف الحياتية المختلفة.

١١- تمكن الفرد من العيش بشكل أفضل بما أن المهارات الحياتية متصلة بواقع الفرد و حياته. (سليمان إبراهيم , ٢٠١٠ , ٢٦) .

و يرى الباحث أنه يجب علينا جميعاً الاهتمام بتنمية المهارات الحياتية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك لما لهم من احتياجات متعددة يجب مراعاتها ويجب اشباعها , و يجب العمل على حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية . ويعد المكفوفين احدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يجب الاهتمام بتنمية مهاراتهم الحياتية حيث ان اعاقتهم تؤثر على حياتهم وتعاملاتهم في كافة المواقف اليومية واندماجهم في البيئة المحيطة بهم . فتعليمهم وتدريبهم على المهارات الحياتية يسهل عليهم الاندماج مع من حولهم ومع البيئة المحيطة و يسهل عليهم التعايش مع اعاقتهم واستخدام باقي حواسهم واستغلالها في تعويض النقص والحرمان الذي سببته لهم إعاقتهم .

كذلك يرى الباحث أهمية توجيه البرامج التربوية و التعليمية واستخدام الوسائل التعليمية الحديثة في تعلم المكفوفين كالتعلم الإلكتروني بحيث يتم من خلاله تدريبهم على المهارات الحياتية اللازمة لهم حيث ان التعلم الإلكتروني يجعل العملية التعلمية سهلة ومناسبة لهم , و يشجعهم ويجعل لديهم رغبة قوية نحو التعلم واكتساب المهارات واقبالهم على تعلم كل ماهو جديد ومفيد واستكشاف ما يدور حولهم من مواقف وأحداث .

سابعاً: الهدف من تدريب ذوي الإعاقة على المهارات الحياتية:

يهدف منهج مهارات الحياة اليومية بصفة عامة الى تنمية المهارات التي تؤدي بدرجة ما إلى الاعتماد على النفس و الأداء المستقل في الحياة اليومية ، بمعني أن يتصرف الفرد المعوق في المواقف الحياتية بقدر من الاستقلالية (فاروق الروسان وصالح هارون ،٢٠٠١ , ١٤) . كما أن الفرد لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين ، و هو كذلك لا يستطيع العيش دون التعامل مع كافة الجهات ، و هذا يؤكد حاجته للتكيف و التفاعل مع المجتمع و ذلك لا يتوفر إلا من خلال امتلاكه لمهارات حياتيه تجعله يتواصل مع الآخرين و يتفاعل مع المجتمع (محمد الإمام و فؤاد الجوادة ,٢٠١٠ , ١٨٦).

و تؤثر الإعاقات البصرية على الطريقة التي يحصل فيها الأفراد المصابين بها على المعلومات من البيئة المحيطة بهم و تحد من فرصتهم في التعلم خلال ملاحظة الأدوات البصرية في المدرسة ، و هذا يعني أن هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى تعلم مهارات خاصة من المعلمين المدربين في تعليم مهارات استخدام التكنولوجيا و الحاسوب ، و مهارات القراءة و الكتابة باستخدام برايل و الحروف الكبيرة ، و مهارات التنقل الآمن ، و مهارات التفاعل الاجتماعي ، و مهارات الضبط الشخصي و العيش المستقل . (ابراهيم الزريقات ،٢٠٠٦ ,٢٧-٢٨).

و إن كانت تنمية المهارات الحياتية ذات أهمية للطلاب و المتعلمين بصفة عامة فإن تلك الأهمية تزداد مع الطلاب المعاقين بصريا ، حيث أن طبيعة الإعاقة تفرض على هؤلاء الطلاب الحرمان من اكتساب الكثير من تلك المهارات بشكل تلقائي من خلال مواقف الحياة اليومية ، كما أنها تعوق عملية الرغبة في الاستكشاف و المعرفة لما يدور حوله من أحداث و أشياء و ذلك بعكس الطلاب العاديين ، لذلك تأتي المهارات الحياتية لدى كثير من خبراء التربية الخاصة في مقدمة الأهداف التي يجب تحقيقها لدى تلك الفئة ، و يأتي اكتساب المعاقين بصريا للمهارات الحياتية متوافقاً مع الاحتياجات التربوية اللازمة لتلك الفئة ، حيث أن البرامج التربوية للمعاقين بصرياً لابد و أن تتضمن تعليمهم و تدريبهم على العديد من المهارات التي تمكنهم من الاتصال الجيد مع الآخرين ، و أيضاً تنمية المهارات الخاصة بحل المشكلات و اتخاذ القرار و تقويم آراء الآخرين. (عبدالله يوسف ، ٢٠١١ , ٢٦٦).

ثامناً: مراحل اكتساب المهارات الحياتية :

هناك مراحل يمر بها اكتساب المهارات الحياتية وفقاً للأهداف المنشودة وهي :

١ – الادراك الحسي : أدنى مستوى تعليمي يختص باستخدام أعضاء الحس للحصول على تلميحات توجه النشاط الحركي ويمر بالمراحل التالية :

- الاثارة الحسية (الشعور بالمثير) .
- اختيار التلميح (اختيار التلميحات التي تتصل بما ينبغي أن يفعله الانسان) .
- الترجمة (وهو ربط الادراك الحسي للتلميح بالعمل) .

٢ – الميل : ويشير إلى الاستعداد إلى مباشرة شكل معين من العمل و يتضمن :

- الميل العقلي (الاستعداد الذهني للعمل) .
- الميل الجسمي (الاستعداد الجسمي للعمل) .
- الميل الانفعالي (الرغبة في العمل) .

٣ – الاستجابة الموجهة : وتشمل المرحلة الأولى في تعلم مهارات معقدة و تتضمن (التقليد – المحاولة و الخطأ)

٤ – الآلية الحركية : و تختص بأداءات أصبحت فيها الاستجابة المتعلمة عادية وأصبحت الخبرات تنجز بثقة وبراعة حيث ان النتاجات التعليمية لهذا المستوى تختص بمهارات الأداء من مختلف الأشكال .

٥ – الاستجابات العلنية المعقدة : وتختص بالوصول بالأداء لمستوى المهارة للأعمال الحركية التي تتضمن أنماط حركية معقدة و يتميز بالأداء السريع و الرشيق و الدقيق , ويشمل هذا المستوى الإنجاز دون تردد و الأداء الأوتوماتيكي الذي يتصف بالسهولة و الضبط الفعلي الصحيح , وتتضمن الأنشطة الحركة عالية التنسيق .

٦ – التكيف : و تشمل المهارات التي على جانب عال من التطور حيث يستطيع الفرد أن يعدل أنماط حركية تتناسب مع متطلبات خاصة أو موقف معين .

٧ – الأصالة : وهو أعلى مستوى تعليمي يشير إلى خلق أنماط حركية جديدة تناسب موقفاً معيناً أو مشكلة معينة , النتاجات التعليمية لهذا المستوى , تؤكد على الابتكار الذي يعتمد على المهارات العالية للتطور . (ماجدة عشماوي و آخرون , ٢٠١٦ , ١٠٠-١٠١).

- **عوامل اكتساب المهارات الحياتية:**

١ – القدوة : فالمعلم قدوة لتلاميذه و من ثم يجب أن يمارس المهارات الحياتية بطريقة سليمة تتسم بالقيم و الأخلاق مما يؤدي إلي ارتباط الطلاب به و تقليدهم له .

٢ – الإقناع : و يتم من خلال إتباع الأسلوب العلمي في عرض الدلائل و البراهين الخاصة بجميع المهارات اللازمة لتحقيق حياة أفضل.

٣ – استخدام أساليب حديثة في التدريس : من خلال استخدام استراتيجيات تعتمد على الدور الإيجابي للمتعلم و ليس تلقي المعلومات وحفظها مثل حل المشكلات، لعب الأدوا، الدراسات الميدانية و غيرها.

٤ – تنمية التفكير في جميع المواقف يؤدي إلى تنمية مهارات حياتية مناسبة ، و زيادة الثقة بالذات و بالقدرات الشخصية . (فتحية اللولو , ٢٠٠٥ , ١٠) .

- **ويتأثر اكتساب الفرد للمهارات الحياتية بالعوامل الآتية:**

- العلاقات المدعمة : أي وجود ما يؤثر إيجابياً في تعليم المهارات و غياب هذه العلاقات تؤدي إلى إهمال الفرد لها.

- النماذج : ملاحظة الفرد لنماذج تؤدي المهارة يساعد على ضعف أو قوة المهارة .
- تتابع الإثابة : تقديم التعزيز واستمرار حصول الفرد عليه يساعد على تشكيل المهارات الحياتية.
- التعليمات : يحصل الفرد على تعليمات أداء المهارة الحياتية من المنزل أو طرح الأسئلة على الأب أو الأم و هناك تعليمات للدراسة و الحفاظ على الصحة ينبغي تعلمها بطريقة صحيحة في المؤسسات التعليمية .

- إتاحة الفرصة : يجب إتاحة الفرصة للطلاب لممارسة المهارة .
- التفاعل مع الآخرين: تعلم المهارات من الآخرين قد يكون مفيداً أو ضاراً حسب طبيعة المهارة
- مهارات التفكير: تسهم مهارات التفكير في اكتساب المهارات الحياتية .
- نوع الجنس : يؤثر نوع الجنس على اكتساب نوعية معينة من المهارات الحياتية .
- المستوى الإجتماعي ووجود تحديات تواجه الفرد و طبيعة الثقافة السائدة في المجتمع . (فؤاد عياد ، و هدى سعد الدين ,٢٠١٠ ,١٨٥).

- **عوامل اكتساب المهارات الحياتية في التعليم الأساسي :**

لاستعراض عوامل اكتساب المهارات الحياتية أهمية بالغة بحيث يتأثر المستفيد الأول من هذه المهارات الحياتية سواء كانت جيدة أو سيئة – بكثير من العوامل , مما يحتم مراعاتها خلال تعليم الطلبة تلك المهارات , ومن هذه العوامل ما يلي :

١ – العلاقات المدعمة : إن وجودها في البيئة التعليمية و المحيط بها يدعم اكتساب الطالب المهارات الحياتية , يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارة , وهذا ينعكس على أداء الطالب و قدراته , و أما غياب هذه العلاقات الداعمة , فتجعله يميل إلى إهمال المهارة , وعدم الاهتمام بتنميتها .

٢ – التعزيز و التحفيز : لتعزيز المهارات الحياتية لدى الطلاب , وتشجيعهم من خلال الإثابة و الثناء على اكتسابها دوراً بارزاً في تشكيل المهارات الحياتية التي يمتلكها .

٣ – اتاحة الفرص للطلبة لممارسة المهارات التي يكتسبونها , و التفاعل مع أقرانهم . (حسام مازن , ٢٠٠٢ , ٢٨) .

- **و يعتمد اكتساب المهارات الحياتية على مكونين أساسين :**

١ – القواعد التنفيذية للعمل : و تتمثل في القواعد التي تنظم الأفعال و الإجراءات و التي تشكل الأداء المطلوب .

٢ – دقة الأداء : تتحقق بالممارسة المتكررة للأداء بما يحقق المستوى المرغوب . (منال مرسي، و كنده أنطوان مشهور,٢٠١٢ ,٣٦١) .

تاسعاً: طرق و أساليب تعليم المهارات الحياتية :

هناك ثلاث طرق في تعليم المهارات الحياتية تتضح على النحو التالي :

١- الطريقة التجميعية : حيث يتدرب الطفل على كل مهارة بصورة منفصلة حتى يصل إلى المستويات المطلوبة من سرعة الأداء و دقته ، و بعد ذلك يتم تجميع المهارة و التدريب عليها ككل وفقاً لمبدأ التسلسل و الربط السلوكي .

٢- الطريقة الجزئية : و فيها تقدم المهارة للطفل على صورة سلسلة من الاجراءات ، و يطلب من الطفل إعادة ما نفذه الباحث على كل جزء منها على حدة في صورة متسلسة حتى يتم إنجاز المهمة وفقاً لمبدأ التشكيل السلوكي .

٣- الطريقة الكلية : و يستهدف فيها تقديم المهارة ككل للطفل في تمرين واحد أو عمل تطبيقي شامل ، و يحدث هذا عندما تكون إجراءات المهارة بسيطة غير مركبة ، أو سبق تقديم بعض أجزائها في مهارات أخرى ، و تقدم هذه الطريقة عندما يراد توضيح الربط بين العمليات المكونة للمهارة أمام الطفل و هذه الطريقة تعد من الطرق المركبة في تعليم الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. (تغريد عمران و آخرون , ٢٠٠١ , ٢٠).

عاشراً : كيفية تنمية المهارات الحياتية :

يمكن تنمية المهارات الحياتية من خلال المقررات الدراسية بواسطة مدخلين هما :

١ – المدخل المباشر : و يتضمن تنمية المهارات الحياتية كمادة مستقلة بذاتها كغيرها من المواد , و يدعم ذلك لتنمية المهارات الحياتية و آلياتها و طرقها و أنشطتها الخاصة بها , وتعليمها كمادة مستقلة يعطي الاهتمام الكافي لهذه المهارات .

٢ – المدخل غير المباشر : ويكون بدمج المهارات الحياتية وتنميتها لدى الطلاب في المقررات بحيث تمثل المهارات تأكيداً لأهمية المعلومات النظرية التي تعلمها الطلبة . (سوسن الغامدي , ٢٠١٧ , ٤٤).

- **وهناك أيضاً كثيراً من العوامل المؤثرة في تنمية المهارات الحياتية :**

١ – العلاقات المدعمة : وجود العلاقات المدعمة أو عدمها يجعل الفرد يصر على اكتساب المهارة أو يهمل تلك المهارة .

٢ – نماذج التقويم : قوة أو ضعف المهارة يتأثر بملاحظة الفرد لنماذج التقويم لأداء تلك المهارة .

٣ – تتابع الإثابة : قد تكون هذه الإثابة أساساً مثل الحصول على التشجيع .

٤ – إتاحة الفرص : عندما يعتمد الفرد على الآخرين لأداء المهارات الحياتية فإن اكتساب تلك المهارات صعب .

٥ – التفاعل مع الأقران : قد يكون تعلم المهارات من الأقران مفيد حسب طبيعة ومهارات هؤلاء الأقران .

٦ – اعتبار نوع الجنس : يؤثر نوع الجنس على اكتساب نوعية معينة من المهارات .

٧ – المستوى الاجتماعي و الثقافي : يؤثر المستوى الاجتماعي و الثقافي على اكتساب المهارة أو يقلل من أداء تلك المهارة . (سليمان إبراهيم , ٢٠١٢ , ١٨) .

- **و من العوامل التي تساعد المعلم على تنمية المهارات الحياتية لدى التلاميذ ما يلي :**

- البحث عن الطرق التي تزيد من إحساس التلميذ بالبيئة المحيطة به ، و توفير المصادر و الخامات الضرورية لإنتاج و إخراج أفكار التلاميذ .
- العروض العلمية ، حيث يتعلم التلاميذ الكثير من المهارات الحياتية عن طريقها.
- الاهتمام الواعي بأسئلة التلاميذ و اقتراحاتهم .
- تنمية التقييم الذاتي لدى التلاميذ .
- عدم الحكم السريع على الافكار التي يقدمها التلاميذ. (هبة عبدالعال , ٢٠١٦ , ١٤١) .

- **العوامل المساعدة على تحقيق أفضل مستوى من النجاح و استغلال أفضل لقدرات المكفوفين كما ذكرها ابراهيم الزريقات :**

١ – اعتقاد الأنظمة التعليمية بقدرات المعاقين بصرياً في التعليم و المنافسة مساواة بالمبصرين حتى تتحقق التوقعات المأمولة .

٢ – التركيز على المهارات الأساسية التي يحتاج لها المعاقين بصرياً ، حتى يستطيع المعاقين بصرياً المنافسة و المساواة بالمبصرين .

٣ – توضيح التوقعات حول الأداء بالنسبة للمعاقين بصرياً يجب أن يكونوا في بيئة معرفة التوقعات ، و هذا يتطلب تدريبهم و إثارة الدافعية لديهم حتى تتحقق هذه التوقعات .

٤ – دمج المعاقين بصرياً في المجالات التي تساعدهم فيها مهاراتهم على تحقيق المنافسة الوظيفية و هذا يتطلب التدريب المكثف على هذه المهارات و إكسابهم الخبرات الداعمة .

٥– تعديل في البيئة التعليمية و المناهج و طرق التدريس و استخدام التكنولوجيا بهدف إشباع حاجات المعاقين بصرياً الخاصة . (ابراهيم الزريقات , ٢٠٠٦ ,٢٨ –٢٩) .

الحادي عشر: أهداف المهارات الحياتية :

هناك العديد من الاهداف للمهارات الحياتية كما ذكرها أحمد عبدالمعطي ودعاء مصطفى كما يلي :

١ – زيادة تقدير الذات و المسئولية الذاتية .

٢ – التشجيع على تكوين صداقات مع الآخرين وزيادة دافعيتهم بصورة مستمرة للتعلم .

٣ – تطوير مهاراتهم الاجتماعية الإيجابية .

٤ – تدريبهم على حماية أنفسهم من العنف و المؤثرات الضارة الأخرى .

٥ – إتاحة الفرص لهم لتحمل مسئولياتهم أمام أنفسهم و أمام المجتمع .

٦ – تنمية الوعي الذاتي لديهم . (أحمد عبد المعطي ودعاء مصطفى , ٢٠٠٨ , ٢٢) .

الثاني عشر: تصنيف المهارات الحياتية :

تصنف المهارات الحياتية الحالية وفقاً لهذا البحث إلى :

١– : مهارة إدارة الوقت :

الوقت هو أعظم مورد نمتلكه في الحياة فهو الحياة ذاتها , فلا أحد يعرف عدد الأيام التي يمكن أن يعيشها في هذه الدنيا , ولكن كل منا يعرف أن لديه أربعاً وعشرين ساعة في كل يوم ينبغي توظيفها بشكل فعال , ونحن نخسر كثيراً عندما نهدر ثرواتنا و مواردنا , لكن الخسارة تكون أفدح عندما نهدر حياتنا , وهو ما يحدث عندما نهدر الوقت , والذي عرفه بعض الباحثين بأنه المادة التي صنعت منها الحياة . (أحمد إبراهيم , ٢٠٠٣ , ١٨٧) .

والعلاقة بين الإنسان والوقت هي علاقة سيكولوجية تعتمد على عوامل ذاتية تتباين من شخص لآخر من حيث الإدراك و الاستجابة , لذلك تبقى مشكلة الوقت دائماً مرتبطة بوجود الانسان حيث يختلف مفهومها لدى الأفراد باختلاف ثقافتهم و احتياجاتهم و طبيعة وظائفهم , وتتعاظم هذه المشكلة في المجتمعات النامية أكثر من المتقدمة , حيث أن سلوك الإنسان تجاه الوقت مكتسب من البيئة الاجتماعية , ومن القيم التي تكونت لديه في التعامل مع الوقت , فتؤثر العادات , والتقاليد في سلوك الأفراد مثل عدم التخطيط . (محمد عبدالغني , ٢٠٠٦ , ١١–١٦) .

إن الوقت يمثل أكثر مصادر الإنسان قيمة فانه يمثل المصدر الوحيد الذي يمتلك فيه البشر جميعاً المقدار نفسه يومياً . ومع ذلك فان الناس يحددون وقتهم ويستخدمونه بمقادير مختلفة من الفاعلية وذلك بمقدار نجاحهم أو فشلهم فى هذا الاستخدام . وان مهارة إدارة الوقت تمثل مهارة تفكير تعلمنا جيداً كيف نتعلم وهنا فإن على الطلبة أن يتعلموا الوسائل والأساليب والتقنيات التي تفيد في استغلال الوقت دون أن

يصبحوا منهمكين في الأعمال والبرامج والأنشطة طيلة الوقت . (عائشة الفارسية , ٢٠٠٨ , ٢١) .

ويعتبر الوقت المتاح على درجة عالية من الأهمية , والفائدة من وراء إدارة الوقت لا يمكن أن يبخسها أحد , وفي ذلك دعوة صريحة إلى ضرورة أن يستثمر الإنسان الصحة و الوقت لتحقيق أهدافه التي يرنو إليها في الدنيا و الآخرة , ومن صور الاهتمام بالوقت أن يكتسب الطالب مهارة استثمار الوقت في باكورة حياته , ليصبح ذلك ثقافة للجيل . (سليمان المزين , ٢٠١٢ , ٤٠٣)

ويعد الوقت على درجة عالية من الأهمية لجميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم واهتماماتهم , وذلك لكونه يعد للكثير من الأشخاص والمنظمات اليوم معياراً حاسماً في ترتيب أمورهم ونشاطات وأعمال الغد , لأن تنظيم الوقت وحسن تدبيره يعد مفتاحاً أساسياً للنجاح , ووسيلة عملية لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية للأفراد والجامعات على حد سواء , فإدارة الوقت بشكل فعال بمثابة علم وفن , وهى عنصر اساسى من عناصر الإدارة الفعالة , فالوقت مورد فريد من نوعه , إذ أن كل شخص يملك منه المقدار نفسه وكل عمل يحتاج إلى وقت محدد وبالرغم من ذلك , فإنه يلاحظ أن الكثير من الأفراد يفشلون فى إنجاز المهمات أو تحقيق الأهداف بسبب سوء إدارتهم للوقت وعدم تنظيمه .(عبدالرحمن الدخيل ,٢٠١٧ ,٥٧).

- **مفهوم الوقت :**

يعرف الوقت بأنه مجموعة احداث متتابعة , من الماضى للحاضر فالمستقبل , و هو فرصة إذا استخدمناها بعقلانية وذكاء نحقق ما نريد , اما اذا لم نستغلها فإن النتيجة ستكون سلبية . و الوقت هو الحياة , هو عمر الإنسان وأيامه التي لا تقدر بثمن , هو أمسه ويومه وغده , فهو مادة الحياة , وهو مقدار من الزمن قدر لأمر ما , وهو يشير إلى وجود علاقة منطقية لارتباط نشاط أو حدث معين بنشاط آخر , ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل . ولقد تم التعارف على تحديد وحدة قياس الوقت بالساعة أو أجزائها .(مدحت ابوالنصر , ٢٠٠٩ ,٢٦).

ومن الصعب تحديد دقيق للوقت إذ قد تختلف ادراكات الناس له من فئة لأخرى أو من مجتمع لآخر , لكنه بصفة عامة يمكن القول بأن الوقت يتجسد في وجود العلاقة المنطقية لارتباط نشاط أو حدث معين بنشاط أو حدث آخر ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣٠٨).

- **مفهوم إدارة الوقت :**

هي الاستخدام الامثل للوقت , وللإمكانيات المتوفرة , بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة من خلال الالتزام , والتحليل , و التخطيط , والمتابعة من أجل الاستفادة من الوقت بشكل فعال في المستقبل . (محمد حسنين , ٢٠٠٠ , ١٧١)

وإدارة الوقت تعني الاستخدام الامثل للوقت , وللإمكانيات المتوفرة بطريقة تؤدي إلى أهداف مهمة , أي أنها عملية مستمرة من التخطيط , والتقويم المستمر لكل الأنشطة التي يقوم بها الفرد خلال فترة زمنية محددة تهدف إلى تحقيق فاعلية مرتفعة في استغلال الوقت المتاح للوصول إلى الاهداف المنشودة (أحمد إبراهيم , ٢٠٠٣ , ١٩٠).

فإدارة الوقت حالة نفسية , واستعداد للالتزام الشخصي , وتوجيه قدرات الفرد و إعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب في ضوء : القواعد , والنظم المعمول بها , وهذا يعني توجيه إدارة الفرد الداخلية تجاه الأداء المطلوب , وفقاً للزمن والوقت المحدد . (محمد عبدالغني , ٢٠٠٦ , ٣٩)

و تعرف الإدارة بأنها إنجاز الأهداف من خلال القيام بالوظائف الإدارية الخمسة الأساسية وهي التخطيط – التنظيم – التوظيف – التوجيه – الرقابة . وتعرف بأنها قدرة الشخص على استخدام وقت الوظيفة لإنجاز المهام في التوقيت المحدد لها . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣٠٩)

وهي القدرة على استثمار ما لدينا من وقت من خلال تنظيمه بشكل فعال فيما يعود بالفائدة على الفرد , وذلك يتطلب توزيع الأعمال و الأنشطة و الواجبات اليومية و التخطيط للأعمال المستقبلية وفق أولوياتها في محاولة لتحقيق الاهداف المحددة في الفترة الزمنية المعينة لذلك. (أمينة حريرة , ٢٠١٥ , ١٩٠)

هو الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف .(عصام عبداللطيف ,٢٠١٥ ,٢٠)

- **مهارة إدارة الوقت :**

هي القدرة على الإدراك الواعي للوقت , والاستخدام الأمثل له بتخطيط , وتنظيم , ومتابعة , و إنجاز الأنشطة بكفاءة وفاعلية لتحقيق الأهداف .

و يمكن تعريف مهارة إدارة الوقت , على أنها تلك المهارة الفكرية التي تستخدم من أجل الحصول على أفضل استغلال للوقت المرتبط بواجبات أو مهام أو أعمال محددة وبأغراض أو أهداف شخصية . أما بالنسبة للطلبة فتعني هذه المهارة العمل على استخدام الوقت أو استغلاله بحكمة تامة (جودة احمد سعادة ,٢٠٠٣ م , ٥٧٤).

المهارة يمكن أن تعرف على أنها القدرة على استخدام المعرفة بفاعلية وبسرعة في الإنجاز أو الأداء . و إذا كانت الطريقة هي وسيلة عمل شيء فإن المهارة تعني القدرة على عمل هذا الشئ . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣٠٩)

- **خصائص الوقت وقيمته** : والوقت يمثل أحد الموارد المهمة والنادرة لأي إنسان وأية منظمة , والوقت كمورد له خصائص عديدة منها :

- الوقت مورد محدود له بداية وله نهاية : وهو عبارة عن عمر الانسان المحدد له وأنه لا يمكن تنمية هذه الموارد أو تمديدها أو إضافة سنوات أو أشهر أو حتى أيام أو ساعات له .
- الوقت سريع الانقضاء : فالوقت يمر كلمح البصر , فهو يفر من الانسان بسرعة عجيبة خاصة عندما يكون الشخص مزحوماً بالأعمال والمشاغل .
- الوقت لا يرمح : فهو لا يعطي اعتباراً لمن غفل عنه أو يراعي مشاعره انه يمضي دون شفقة ودون رأفة بحال الإنسان الغير مدرك لأهميته .
- الوقت كمورد له خصوصية خاصة , فانت يمكن أن تكسب المال وتكتسب المهارات وتكسب الأصدقاء , إلا أنه لا يمكنك أن تخلق الوقت .(مدحت ابوالنصر, ٢٠٠٩ ,٣٠)

و توجد عدة خصائص مميزة للوقت تساعد على استغلال كل دقيقة بل كل ثانية متاحة , ومن أبرز هذه الخصائص :

١- الوقت مورد محدود .

٢- الوقت لا يمكن تعويضه .

٣- يمتلك كل الناس قدراً متساوياً من الوقت .

٤- الوقت غير قابل للتعويض .

٥- الوقت لا يمكن تجميعه أو تخزينه .

٦- الوقت لا يستأجر ولا يشتري . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣٠٨).

للوقت خصائص يتصف بها تميزه عن غيره من الموارد , ذلك أنه ينقضي بسرعة , كما أننا لا نستطيع بيع الوقت أو شراءه , فهو مورد يملكه الجميع بنفس المقدار , ولا يمكننا الاحتفاظ به بأية وسيلة تخزين معروفة , ولا يمكن استرداد ما فقد منه , فما ينقضي منه لا يعود أبداً .

والوقت من ذهب بل هو أغلى من الذهب , لذا يجب الارتقاء بمعارف الإنسان نحو الادراك الواعي لأهمية الوقت , حتى يركز قدراته , ويوظف طاقاته للتوظيف الأمثل , من أجل أن يدير وقته بصورة أقوى فاعلية , و أكثر كفاءة , لأن الوقت يشكل العامل الحاسم والرئيسي , عند وضع خطط و برامج التنمية بمفهومها الواسع الشامل .(حمدي نافع , ٢٠١٢ , ٤٠٥)

- **أنواع الوقت : و للوقت نوعان كما أشار إليه ابراهيم القعيد فيما يلي :**

النوع الأول : وقت يصعب تنظيمه أو إدارته أو الاستفادة منه في غير ما خصص له وهو الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية , مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة , وهو وقت لا يمكن ان نستفيد منه كثيراً في غير ما خصص له وهو على درجة من الأهمية لحفظ توازننا فى الحياة .

النوع الثاني : وقت يمكن تنظيمه وإدارته , وهو الوقت الذي نخصصه للعمل , ولحياتنا الخاصة , وفي هذا النوع بالذات من الوقت يكمن التحدى الكبير الذي يواجهنا , هل نستطيع الاستفادة من هذا الوقت ؟ هل نستطيع استغلاله الاستغلال الأمثل ؟

- ويقسم الوقت الذي يمكن تنظيمه إلى نوعين هما :

أ- وقت يكون فيه الإنسان في كامل نشاطه وحضوره (وقت الذروة)

ب- وقت وهو في أقل حالات تركيزه الذهني (وقت الخمول)

وإذا ما أردنا أن ننظم وقتنا فإنه يجب علينا أن نبحث على الوقت الذي يمكن تنظيمه ثم نتعرف على الجزء الذي نكون فيه في كامل نشاطنا (وقت الذروة) نستغله باعتباره وقت الإنتاج والعطاء والعمل الجاد بالنسبة لنا .(ابراهيم القعيد , ٢٠٠١ ,٣٠٠-٣٠٢).

- **ويمكن تصنيف الوقت إلى أربع مجموعات كما يلي :**

١. وقت الإبداع : وهو الوقت المنفق في تخطيط الأنشطة المستقبلية وبلورة أفكار لتطوير منتجات جديدة , وما شابه ذلك .
٢. وقت الإعداد : وهو الوقت المنفق على الاستعداد للقيام بنشاط أو مهمة معينة كتجمع الحقائق والبيانات تمهيداً لعقد مؤتمر أو حلقة مناقشة .
٣. الوقت المنتج : وهو الوقت المنفق فعلياً في تنفيذ المهمة أو النشاط .
٤. الوقت العمومي : وهوالوقت المنفق في تنفيذ مهام ذات طبيعة عامة أو روتنية متكررة , كالتعامل مع المراسلات والتقارير , والأعمال الورقية , والعلاقات العامة .(عبدالناصرحمودة , ٢٠٠٣ : ١٦)

- **إن للوقت في حياتنا عدة أنواع :**

أ- وقت الفرد : هو الوقت الذي يستغرق الفرد في ممارسة التزاماته اليومية واحتياجاته الأساسية مثل الأكل والنوم . وهو وقت من الصعب إدارته في غير ما خصص له .

ب- وقت الجماعة : وينقسم إلى : - وقت رسمي وهو الوقت المخصص لممارسة الأعمال التي تتم فى إطار مؤسسي أو رسمي مثل المصانع والمدارس والجامعات .. الخ من السهل إدارته وتنظيمه أكثر من الوقت غير الرسمي .

ج-وقت غير رسمي وهو الوقت المخصص لممارسة المناسبات والاحتفالات العامة كالمواسم والأعياد والأنواع السابقة متداخلة ويصعب شغلها . (محمد البدوي , ٢٠٠٧ , ٦).

- **ويذكر في الدراسات الحديثة أن الوقت الفعال يمكن تقسيمه إلى أربعة أنواع هي :**

١. الوقت الإبداعي : وهو الوقت المخصص لتخطيط الأنشطة المستقبلية .

٢. الوقت التحضيري : وهو الوقت الذي يستخدم في تحديد الأنشطة قبل تجمع الحقائق .
٣. الوقت الإنتاجي : وهو الوقت الذي يقضى في القيام بالعمل .
٤. الوقت العام: وهوالوقت الذي يقضى في كتابة التقارير.(إبراهيم عصمت مطاوع , ٢٠٠٨ , ١٧٢).

يذهب كثير من الباحثين إلى أن أنواع الوقت متعددة و متشعبة , فالوقت ليس مستثمراً بشكل متساوي من قبل الأفراد و المنظمات و الامم و الشعوب , وهو بالنسبة للإنسان واحد لا يتغير , ومتاح للجميع بيد أن استغلاله لتحقيق هدف ما يختلف من شخص أو كيان إلى شخص أو كيان آخر , وقد تنوعت تقسيمات الباحثين له , ومن أبرزها تقسيمه إلى أربعة أنواع هي :

أ- الوقت الإبداعي : وهو وقت مخصص للتخطيط المستقبلي و التفكير و التأمل , ويتم استغلاله للدارسة و البحث و الاستقصاء و التخطيط لفهم العمل وإدارته , وكل ما يرتبط به من أمور أخرى , مثل الأولويات , ومضيعات الوقت , ومن ثم اقتراح الحلول الكفيلة التي تضمن تحقيق مستوى عال للإنتاج و الفعالية الإدارية .

ب-الوقت التحضيري : هي الفترة التي تسبق العمل الفعلي , حيث يتم فيها جمع المعلومات و الحقائق , وتجهيز بيئة العمل , بحيث يمكن إنجازه بأقل تكلفة في الجهد و الوقت .

ج - الوقت الإنتاجي : هو عبارة عن المدة الزمنية التي استغرقت في تنفيذ العمل المخطط له مسبقاً , سواء في الإبداع أو التحضير , أي إنه مدة زمنية توازي تلك المدة الإبداعية و التحضيرية لاستثمار الوقت و الموارد المتاحة الاستثمار الأمثل . وينقسم الوقت الإنتاجي إلى قسمين رئيسين هما : وقت الإنتاج العادي,غير الطارئ , ووقت الإنتاج غير العادي أو الطارئ .

د- الوقت غير المباشر أو العام : ويمثل الفترة الزمنية للقيام بأنشطة فرعية عاملة لها تأثيرها الواضح على مستقبل المنظمة ككل و على علاقتها بالغير , كالارتباط بهيئات و مؤسسات , أو حضور الإداري القائد للندوات , أو لتلبية دعوات خاصة في الأنشطة الثقافية , و الاجتماعية , و الاقتصادية , أو افتتاح مؤسسات معينة .(حمدي نافع , ٢٠١٢ , ٤٠٧- ٤٠٨) .

- **تصنيفات أخرى لمهارة إدارة الوقت** : تعددت مهارات إدارة الوقت وفيما يلي تقسيما لهذه المهارات :

أ- التخطيط : هي البرمجة الزمنية للأهداف , والكيفية التي ينبغي أن ينفق فيها الوقت , وذلك بوضع جدول زمني مكتوب يتضمن قائمة بالأهداف والمهام المراد تحقيقها للوصول إلى الاستغلال الفعال للوقت .

ب-التنظيم : هي كيفية تنظيم الوقت والبيئة حتى تصبح أكثر فعالية في استخدام الوقت , و القدرة على وضع جدول زمني يساعد على تحقيق الاهداف , وتحديد الاولويات , وضبط الوقت , والإقلال من الأعمال الروتينية , وتوزيع المقدار المتاح من الوقت على الاعمال المختلفة بالشكل الأمثل .

ج- المتابعة : هي عملية شاملة ومتكاملة لا من اجل النظرة العلاجية للأمور ولكن للوقاية من الرجوع إلى

نقطة البداية , لتفعيل استغلال الوقت واستخدامه بشكل سليم وعملي , وذلك بالقدرة على التوجيه و متابعة النتائج , وكشف المشكلات , وتعديل الخطة الموضوعة . (إيمان عيسى , ٢٠١١ , ٥٠٦).

- **وتتكون مهارات إدارة الوقت من المهارات الآتية :**

١- مهارة تحديد الأهداف : وتعني القدرة على تحديد ما نريد انجازه في فترة زمنية معينة و تحديد الطرق التي سيتم من خلالها تحقيق ما نريد , والقدرة على معرفة مواصفات هدفنا من حيث أن يكون مفهوم ويمكن تصديقه و تحقيقه , و أن يكون مرغوباً فيه .

٢- مهارة تحديد الأولويات : وتعني القدرة على ترتيب ما نريد انجازه من الأنشطة أو المهام والواجبات بناء على أهمية كل منها في إطار الوقت المحدد لإنجازها .

٣- مهارة تقدير الوقت : و تعني القدرة على إعطاء حكم تقديري بصورة لفظية للوقت بحيث يكون هذا الحكم قريباً من الواقع بدرجة كبيرة وبدون استخدام لأدوات القياس .

٤- مهارة تخطيط الوقت : وهي القدرة على وضع خطة تتيح الاستغلال الأمثل للوقت وذلك من خلال تحديد الأنشطة و المهام و الواجبات و تسلسل تنفيذها وتوقيت إتمام كل نشاط للوصول للهدف المحدد في فترة زمنية محددة .

٥- مهارة تنظيم الوقت : وهي القدرة على التنسيق بين المهام و المسئوليات و الانشطة و توزيعها على الوقت المتاح لتحقيق الأهداف المحددة .

٦- مهارة التنفيذ : وهي القدرة على تحويل الخطة إلى أفعال و أعمال و خطوات إجرائية قابلة للتنفيذ في مدة زمنية محددة . (أمينة حريرة , ٢٠١٥ , ١٩٠)

- **وتتضمن مهارة إدارة الوقت أربع مهارات :**

١- التخطيط قصير المدى: وهو القدرة على وضع خطة عمل تتضمن الأهداف والمهام والأنشطة التي يسعى إلى تحقيقها خلال مدى زمن قصير .

٢- التخطيط طويل المدى : ويعنى القدرة على وضع جدول زمنى يتضمن قائمة بالأهداف والمهام التي يسعى إلى تحقيقها خلال مدى زمنى طويل نسبياً .

٣- ضبط الوقت : أي قدرة الفرد على التحكم فى وقت استخدامه بطريقة فعالة ومثمرة وتجنب قضاء وقت طويل في أمور غير هامة .

٤- تنظيم وقت الاستذكار: القدرة على وضع جدول زمني يساعد على تحقيق الواجبات الدراسية التي يجب إنجازها , ويلتزم به الفرد لقضاء وقت كاف فى استذكار دروسه بانتظام .(عبدالرحمن الدخيل , ٢٠١٧ , ٦٠)

- **أساسيات إدارة الوقت :**

١- الوقت هو المورد الوحيد يوماً بيوم (هو الحياة) .

٢- كل شخص يملك منه نفس القدر بصرف النظر عن أي اعتبارات أخرى مثل العمر أوالمركز الوظيفي .

٣- لا يمكن تخزينه , ولا إعادته , أو توفيره لفترة ما , أو تبديله بشيء أخر , أو نخلق وقتاً أكثر .

٤- يجب أن يحظي الوقت بنفس الرقابة الشديدة التي نوليها للممتلكات الأخرى (أكثر غيرة)

٥- إدارة الوقت حالة نفسية, أنها استعداد للالتزام الشخصي وإعادة ترتيب للأولويات وعادات الحياة أو العمل .

٦- إذا لم نقم بإدارة الوقت فلن نستطيع بإدارة أى شيء أخر(الذى يسيء استخدام وقته يضيع وقت الآخرين).

٧- معظم أفكار إدارة الوقت بديهية ولكنها ليست شائعة ومطبقة .

٨- الوقت مرتبط بأهدافك (يصبح ذات قيمة) .

٩- المضيع لوقته (الفوضوى) دائماً مشغول .

١٠- كلما ارتقى المدير ازدادت أعماله ويصبح وقته أهم (العلماء , الدعاة , المدراء المشرفون).(أحمد جلال , ٢٠٠٦ ,٦) .

- **وهناك مجالات لإنفاق الوقت مختلفة يشترك فيها الناس إلا أنهم يختلفون فيما بينهم حول المدة التي يتم قضاؤها فى كل مجال من المجالات وهي كالآتي :**

- وقت النوم : وهو لازم وضروري لحياة الإنسان ولا يستقيم توازنه النفسي والجسماني إلا به , وهو ينقسم إلى وقت الاسترخاء , ووقت الاستغراق في النوم , ووقت الأفاق .
- وقت العائلة والأسرة : والذي يقضيه الفرد مع أسرته أو عائلته , وينقسم الى وقت تناول الطعام مع الأسرة , ووقت مشاهدة التلفاز , والوقت المخصص لحل المشكلات العائلية والأسرية .
- وقت التسلية والترفيه والاستمتاع : ويحتاج إليه الفرد للترويح عن نفسه حتى لا يقع ضحية للقلق والشد العصبي , ويشمل لقاءات النادي وممارسة الهويات الرياضية وغيرها , وكذلك الوقت الخاص الذي ينفرد فيه الإنسان بنفسه .
- وقت العمل : ويمكن تقسيمه إلى : وقت المواصلات والانتقال من المنزل إلى مكان العمل , ووقت أداء العمل . (**محسن الخضيري , ٢٠٠٠ , ٢٣٢**).

- **خطوات مهارة إدارة الوقت :**

١- تحديد الوسائل والأساليب التي يمكن عن طريقها الاستفادة من عملية استغلال الوقت .

٢- تحديد جدول زمني يوضح أعمال الشخص أو أوقات القرارات المهمة التي صنعها .

٣- تسجيل الأنشطة أو المهام أو الأعمال التي يمكن إنجازها ضمن أوقات محددة , مثل : الواجبات المدرسية والواجبات المنزلية , والألعاب والتسلية .

٤- تحديد أوقات قمة النشاط اليومي والأوقات التي يكون فيها النشاط أضعف ما يكون .

٥- تحديد أولويات الانشطة والمهام المطلوب القيام بها , بحيث يتم تحديد الأنشطة التي نحتاج إليها أولاً , ثم الأنشطة أو المهام التي نرغب القيام بها ثانياً .

٦- ربط الوقت بالأولويات التي تم تحديدها ضمن جدول زمني مكتوب .

٧- القيام بأعمال التقييم أو التعديل على ذلك الجدول من وقت لآخر وذلك حسب الأولويات والإمكانيات والظروف والأوضاع والرغبات .

٨- تطبيق عمليات التفكير المرتبطة بمهارة إدارة الوقت .

٩- الحكم على فاعلية مهارة إدارة الوقت بعد تطبيقها في ضوء ثلاث أسئلة مهمة هى :

ما الذي تم إنجازه من أعمال لها علاقة بمهارة ضبط الوقت أو استغلاله ؟ وما الذى لم يتم إنجازه بعد فى هذا الصدد ؟ وما الأمور الواجب القيام بها مستقبلاً ولها علاقة بهذه المهارة على أن يتم ذلك بطريقة جديدة أو مختلفة . (عائشة الفارسية , ٢٠٠٨ , ٢٠-٢١)

- **خطوات الإدارة الناجحة للوقت :**
  - تحديد الاهداف والتركيز عليها .
  - عمل سجل للوقت لتحليل استخداماته .
  - أن يتم انجاز هدف رئيسي على الاقل يومياً .
  - إزالة مضيع واحد للوقت على الاقل من حياتك كل اسبوع .
  - التخطيط للوقت من خلال وضع جدول عمل يومي .
  - التأكد من أن الساعة الأولى من عملك اليومي منتجة .
  - إعطاء وقت محدد لكل عمل تقوم به .
  - أعط نفسك الوقت اللازم لإنجاز أهدافك بالشكل الصحيح حتى لا تضطر إلى عملها مرة أخرى .
  - حدد ساعة في يومك لأداء الواجبات المهمة , وعدم التأجيل .
  - البدء بالأكثر أهمية , مع تحديد وقت كافي للراحة والعيش . (بشير عربيات ٢٠٠٦ , ١٢٣-١٢٥).
- **مهارات إدارة الوقت :**

هي مجموعة القدرات اللازمة للقيام بعمليات (تسجيل الوقت وتحليله , وتحديد الأولويات , التخطيط , التنظيم , التنفيذ والمراقبة , اتخاذ القرارات , التقييم , التحكم في مضيعات الوقت) التي تمكن الفرد من الاستثمار الأمثل للوقت وذلك للقيام بالأعمال المطلوبة منه في ضوء القواعد و النظم العلمية الصحيحة لإدارة الوقت . (إيمان لطفي , ٢٠١١ , ٢٤٦-٢٤٧)

١- التخطيط للوقت :

التخطيط هو عملية اختيار كيفية معينة لاستثمار الوقت بهدف الوصول لما يريده الفرد ولكن بالرغم من أهميته إلا أن كثيراً من الأفراد لا يخصصون له الوقت الكافي . (أشرف الغراز , ٢٠٠٩ , ١٧٥-١٧٨).

ويستمد تخطيط الوقت أهميته من حقيقة أساسية هي أن المهام أو الأنشطة كثيرة و أن هناك أشياء لا بد من القيام بها دائماً وبالتالي يأتي الوقت ليكون المحدد الاساسي لما يعمل وما لا يعمل , إذ لا توجد ساعات كافية في اليوم لعمل كل الأشياء التي ممكن أن يتم عملها , و إن نقطة البدء في تخطيط الوقت هي تحديد الأهداف عادة بشكل هرمي قاعدته الأهداف الاستراتيجية تعلوها الأهداف السنوية ونصف السنوية فالأهداف الشهرية و الأسبوعية واليومية . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣١٠ - ١٣١١)

تخطيط الوقت من أرقى الفنون و المهارات الإنسانية على الإطلاق و يعتبر التخطيط أهم العناصر الرئيسية في الإدارة , و أهم عنصر من عناصر إدارة الوقت , والتخطيط له هو عملية تحليل مراحل النشاط المطلوب إنجازه .

والحقيقة التي لا ريب فيها أن الوقت يمر دون أن ينتظر أحد و أكثر الناس لا يدركون أنهم يضيعونه دون أن يدروا ويرى فريق من علماء الإدارة أن أفضل طريقة لزيادة فعالية الفرد هي تحسين استغلاله لوقته وهذه النقطة بالذات يغفل عنها الكثيرون عند التخطيط لأوقاتهم بصورة تمكنهم من وضع جدول زمني لتنفيذ كل مهمة على حدة دون تداخلها ولكنها في أغلب الأحيان نجد أن هناك مجموعة من الأشياء نريد أن نقوم بالعمل بها بعضها ضروري والآخر غير ضروري . (يوسف الأقصري , ٢٠١١ , ٦٣).

- **فوائد التخطيط الفعال للوقت** : هناك عدة فوائد للتخطيط الفعال للوقت من أهمها أن التخطيط هو الوسيلة الصحيحة و الفعالة للسيطرة على الوقت وهناك عدة فوائد أخرى نوجزها في النقاط التالية :

أ- الاستغلال الأمثل للوقت : أولى فوائد التخطيط الفعال للوقت هو الاستغلال الأمثل للوقت كما أن التخطيط الفعال للوقت يمنحك استغلال الوقت الذي تكون فيه في ذروة طاقتك في المهام ذات الأولوية وعندما تكون طاقتك في ذروتها يمكنك تجنب إضاعة الوقت .

ب- الاستمتاع بالساعات الهادئة : فالتخطيط الفعال للوقت يمنحك الاستمتاع بساعات العمل الهادئة حيث ثبت أن الساعات الهادئة تنجز فيها ضعف ما تنجزه في ساعة غيرها , فاحرص على عدم تضييعها وابدأ العمل في أكثر الأعمال أهمية ثم انتقل إلى الأقل أهمية وهكذا .

ج- يمنحك الفرصة لوضع سياسة خاصة بالوقت : فالتخطيط الفعال للوقت يمنحك الفرصة لوضع سياساتك الخاصة في إدارة الوقت حيث تتطلب الفاعلية تخطيطاً لأسابيع وشهور قادمة و يتطلب التخطيط الفعال للوقت أيضا بدوره تقديرات واقعية لمدى ما تستغرقه كل مهمة من وقت .

د- يمنحك الفرصة لاستغلال طاقاتك : فالتخطيط الفعال للوقت يمنحك الفرصة لاستغلال طاقاتك استغلالا أمثل , وتوفر لك سياسة التخطيط الفعال للوقت استغلال ذروة طاقتك في إدارة المهام ذات الأولوية و ترك الأعمال التقليدية لوقت الفتور وما عليك سوى أن تخصص وقت ذروة طاقتك للمهام ذات الأولوية و الأكثر أهمية على الإطلاق .

هـ- يمنحك الفرصة لوضع خطتك اليومية بنجاح : فالتخطيط الجيد و الفعال للوقت يمنحك الفرصة لوضع خطتك اليومية بنجاح وما عليك سوى القيام بوضع جدول أعمال لمهامك اليومية حسب الأولويات مع تحديد مواعيد أساسية لإنجاز كل مهمة , و قسم جدول أعمالك على أساس أكثر الأعمال أهمية ثم الذي يلي ذلك في الأهمية وما الذي يمكن تأجيله حتى الغد وما الذي يمكن أن يقوم به شخص آخر بدلاً عنك , قد تضيف إلى جدول اعمالك أعمال أخرى إذا انتهيت مبكراً عما هو مطلوب منك .

و- يمنحك الفرصة للالتزام : التخطيط الفعال للوقت يجعل منك إنساناً ملتزماً حريصاً على تنفيذ ما خططت له وما عليك سوى الالتزام بخطتك ووضع قائمة أهداف يومك و المواعيد النهائية لتحقيقها في مكان تستطيع رؤيته طوال اليوم و ستكون قائمة الاهداف هذه هي محدداتك الرئيسية لتبقى على الطريق الصحيح نحو تنفيذ الأهداف . (يوسف الأقصري , ٢٠١١, ٦٣).

٢- تنظيم الوقت :

إن الإدارة الجيدة للوقت لا يمكن أن تتم بدون تنظيم فعال , فالتنظيم يقدم الوسائل الفعالة التي يستطيع بها الفرد تحقيق أهدافه , وتحديد أساليب عمله في إطار الجماعة التي ينتمي إليها . (أشرف الغراز , ٢٠٠٩ , ١٧٥-١٧٨) . إن الاحتفاظ بسجل دائم للأحداث القادمة والمواعيد و المتطلبات يعد أمراً مهماً و ضرورياً لتنظيم الوقت . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣١٠ - ١٣١١).

فتنظيم الوقت يساعد على إدارة الوقت بفعالية وتوفيره وهناك عدة أمور تساعد على تنظيم الوقت ويمكن إيجاز هذه الامور في النقاط التالية :

- ضرورة وجود خطة, فعندما تخطط لحياتك مسبقاً, وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً و ميسراً والعكس صحيح , إذا لم تخطط لحياتك فستصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة .
- لا بد من تدوين أفكارك وخططك على الورق, وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة ستنساها بسرعة, إلا إذا كنت صاحب ذاكرة خارقة, وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك .

- بعد الانتهاء من الخطة توقع أنك ستحتاج إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها, فلا تقلق ولا ترمي بالخطة فذلك شيء طبيعي .
- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا, لا تيأس وتعلم من أخطائك .
- يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الاولويات, لأن الفرص و الواجبات قد تأتيك في نفس الوقت .
- اقرأ خطتك و أهدافك في كل فرصة من يومك .
- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح, وكذلك لتنظيم وقتك, كالانترنت, والحاسوب وغيره.
- تنظيمك لمكتبك , وغرفتك , وسيارتك , وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت ويظهرك بمظهر جميل , فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك .
- الخطط و الجداول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين , فكن مرناً أثناء تنفيذ الخطط .
- ركز, ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه , وهذه النصيحة إن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الاخرى الأكثر أهمية و إلحاحاً .
- اعلم أن النجاح ليس بمقدار الاعمال التي تنجزها , بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك . (يوسف الأقصري , ٢٠١١ , ٤٤-٤٥).

▪ **فوائد تنظيم الوقت بشكل عام باعتبار أن الفائدة تعد الطالب إلى الحياة العامة :**

- التوافق النفسي و المجتمعي .
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه و الراحة .
- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي مما ينعكس إيجابيا على التحصيل الدراسي .
- إنجاز الأهداف و الاحلام الشخصية .
- تحسين التحصيل الدراسي بشكل عام .
- التخفيف من الضغوط سواء أكانت في المدرسة أم ضغوط الحياة المختلفة . (سليمان المزين , ٢٠١٢ , ٣٧٦).

▪ **خطوات تنظيم الوقت** : هناك العديد من خطوات تنظيم الوقت كما أشار إليها عصام عبداللطيف ما يلى:

١- فكر في أهدافك , وانظر إلى رسالتك في هذه الحياة .

٢- انظر إلى أدوارك في هذه الحياة , فأنت قد تكون أب أو أم , وقد تكون أخ , وقد تكون ابن , وقد تكون موظف أو عامل أو مدير , فكل دور بحاجة إلى مجموعة من الأعمال تجاهه , فالأسرة بحاجة إلى رعاية وبحاجة إلى أن تجلس معهم جلسات عائلية , وإذا كنت مديراً لمؤسسة , فالمؤسسة بحاجة إلى تقدم وتخطيط واتخاذ قرارات وعمل منتج منك .

٣- حدد أهدافاً لكل دور, وليس من الملزم أن تضع لكل دور هدفاً معيناً .

٤- نظم , وهنا التنظيم هو أن تضع جدولاً اسبوعياً وتضع الاهداف أولاً فيه , كأهداف تطوير النفس من خلال دوارات أو القراءة , أو أهداف عائلية , كالخروج في رحلة أو الجلوس في جلسة عائلية للنقاش والتحدث , أو أهداف العمل كعمل خطط للتسويق مثلاً , أو أهدافاً لعلاقاتك مع الأصدقاء .

٥- نفذ , وهنا حاول أن تلتزم بما وضعت من أهداف في اسبوعك , وكن مرناً أثناء التنفيذ , فقد تجد فرص لم تخطر ببالك أثناء التخطيط , فاستغلها و لا تخش من أن جدولك لم ينفذ بشكل كامل .

٦- فى نهاية الأسبوع قيم نفسك , وانظر إلى جوانب التقصير وتداركها .

٧- ملاحظة : التنظيم الأسبوعي أفضل من اليومي لأنه يتيح لك مواجهة الطوارئ والتعامل معها بدون أن تفقد الوقت لتنفيذ أهدافك وأعمالك .(عصام عبداللطيف ,٢٠١٥ , ٢٣ -٢٤).

- **أساليب تنظيم الوقت :** هناك العديد من الأساليب و الطرق التي نستطيع من خلالها تنظيم الوقت وهي كالتالي :

١- وجود خطة فعندما تخطط لحياتك مسبقاً وتضع لها الأسباب الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً .

٢- لابد من وضع خططك وأهدافك على الورق وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة ستنساها بسرعة إلا إذا كنت صاحب ذاكرة خارقة .

٣-بعد الانتهاء من الخطة توقع انك ستحتاج إلى إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الامور من خطتك .

٤- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا لا تيأس وكما قيل اتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي .

٥- يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات لأن الفرص والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت فأيهما ستختار .

٦- اقرأ خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك .

٧- استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح وكذلك لتنظيم وقتك .

٨- تنظيمك لمكتبك غرفتك سيارتك وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم اضاعة الوقت فأحرص على تنظيم كل شيء .

٩- الخطط والجداول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين فكن مرناً أثناء تنفيذ الخطة .

١٠- ركز وإلا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه .

١١- اعلم ان النجاح ليس بمقدار الاعمال التي تنجزها بل هو بمدى تأثير هذه الاعمال بشكل ايجابي على المحيطين بك ..(القسم العلمى ,١٩٩٩, ٦)

- **لتنظيم وإدارة الوقت بنجاح من المهم معرفة ثلاث أشياء :**

-الأهداف التي ترغب في تحقيقها في حياتك الشخصية والعلمية .

-كيفية استهلاك الوقت حالياً.

-طرق استثمار ذلك الوقت بكفاءة لتحقيق الأهداف . (رعد الصرن , ٢٠٠١ , ٢٦٣).

٣- رقابة الوقت :

رقابة الوقت هي جزء أساسي من عملية إدارة الوقت , وتعني رقابة الفرد لكل ما يصرفه من وقته , ومتابعة مدى تقدمه في تنفيذ مهامه , وعمل تغذية راجعة للأنشطة و المهام التي يقوم بأدائها , لمعالجة أوجه القصور من اجل استغلال الأمثل للوقت بشكل علمي و منظم . (أشرف الغراز , ٢٠٠٩ , ١٧٥-١٧٨)

إن التخطيط بلا تنفيذ ضرب من الآمال الحالمة , وتضييع للوقت . والتنفيذ بلا متابعة لا جدوى منه . فالرقابة هي مقارنة ما سبق تخطيطه بما تم تنفيذه و إنجازه , بهدف تحديد الانحرافات من الإيجابيات و تجنب السلبيات ووضع مقترحات لعلاجها .

- وإن الرقابة الفعالة للوقت تتصف بالاتي :

١- الفورية : لا بد أن تكون المتابعة أولاً بأول مع التنفيذ لعلاج أي قصور قبل فوات الأوان .

٢- الدورية و الاستمرار : فيجب أن تظل الرقابة مستمرة دون انقطاع , ويجب تجميع النتائج في فترات دورية حسب الخطة لمعالجة القصور في كل مرحلة .

٣- رقابة اقتصادية : بمعنى ألا تستهلك من الوقت و الجهد ما يفوق العائد المتوقع منها .

٤- رقابة اصلاحية : فلا تكون أبداً بهدف تسجيل الأخطاء والمعاقبة أو المتابعة , بل للعلاج .

٥- رقابة مرنة : فهي ليست مجرد إجراءات جامدة منفصلة عن الواقع , وإنما تتناسب مع الخطة و تتكيف مع ظروف تنفيذها . (إبراهيم الفقي , ٢٠١٠ , ٨٠)

ويأتي دور مراقبة التنفيذ هنا بعد عملية التخطيط و أثناء وبعد عملية التنفيذ , وهو يعتبر بمثابة مراجعة مستمرة لمدى التمسك بالمخططات و جداول الاعمال التي سبق وضعها , بمعنى مقارنة ما يحدث في الواقع بما تم التخطيط له , ومعرفة مدى الاختلاف و سببه , و إجراء التعديل على الخطط إذا لزم الأمر , وتشمل هذه المجموعة مبادئ ثلاثة وهي :

- مبدأ تعرف مدى التقدم في الإنجاز : حيث يتم معرفة مدى التقدم في إنجاز المهام المحددة مسبقاً , وعمل جدول يضم الاعمال المطلوب القيام بها , وخطوات التنفيذ , والزمن المطلوب , ومن الممكن إضافة خانة أخرى خاصة بالأعمال التي ما زالت تحت التنفيذ والتي تم تأجيلها .

- مبدأ التعامل مع المهام غير المنجزة : يجب اتخاذ بعض الإجراءات ومنها تقسيم المهام الكبيرة إلى عدد من المهام الصغيرة لتيسير عملية الإنجاز , لأن مثل هذه المهام الكبيرة قد تكون صعبة وكبيرة في نفس الوقت وتقسيمها إلى مهمات صغيرة يساعد على سهولة التعامل معها و بالتالي سرعة إنجازها .

- مبدأ مكافأة الذات المنجزة : يحفز هذا المبدأ الفرد نحو المزيد من التقدم ومكافأة الذات , فيجب على الفرد أن يعد نفسه بمكافآت عند انجازه للمهام , لأن هذا يشجع الفرد , ويحافظ على توازنه , ويجعله أكثر سعادة . (إيمان زهران , ٢٠١٧ , ٨٦-٨٧)

٤- : القضاء على مضيعات الوقت :

تمثل مضيعات الوقت مشكلة كبيرة تقتضي التعامل معها , لأنه ليس من السهل تحديد مفهومها فهي مفهوم ديناميكي يتغير في ضوء اختلاف الزمان و المكان و الأفراد . (أشرف الغراز , ٢٠٠٩ , ١٧٥-١٧٨) .و تعرف مضيعات الوقت بأنها كل ما يمنعك من تحقيق أهدافك بشكل فعال , و ان فهم طبيعة مضيعات الوقت يتطلب جمع المعلومات اللازمة لتحديدها و معرفة أسبابها و كيفية مواجهتها . (محمد قنديل , ٢٠١٠ , ١٣١٠ - ١٣١١)

- **والمعوقات لتنظيم الوقت كثيرة , فلذلك يجب أن يتم تجنبها ومن أهم هذه المعوقات مايلي :**

١- عدم وجود أهداف أو خطط .

٢- التكاسل والتأجيل , وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت , فتجنبه .

٣- النسيان , وهذا يحدث لأن الشخص لا يكتب ما يريد إنجازه , فيضيع بذلك الكثير من الواجبات .

٤- مقاطعات الآخرين , وأشغالهم والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة , اعتذر منهم بكل لباقة لذا عليك أن تتعلم قول لا لبعض الأمور .

٥- عدم إكمال الأعمال , أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم .

٦- سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك .(عصام عبداللطيف ,٢٠١٥, ٢٢-٢٣).

وهناك ايضاً معوقات للوقت كما ذكرتها سوسن الجيار كما يلى:

١- عدم وجود أهداف أو خطط .

٢- التكاسل والتأجيل , وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت , فتجنبه .

٣- النسيان , وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه , فيضيع بذلك الكثير من الوجبات .

٤- مقاطعات الآخرين , واشغالهم , والتي قد تكون مهمة أو ملحة , اعتذر منهم بكل لباقة .

٥- عدم إكمال الأعمال , أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم .

٦- سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك . (سوسن الجيار , ٢٠١٧ , ٧٨)

- **مضيعات الوقت المشهورة :**

١- عدد ساعات النوم أكثر من ٨ ساعات .

٢- المكالمات الهاتفية غير المهمة .

٣- الثرثرة والأحاديث غير المهمة .

٤- ألعاب الفيديو الإلكترونية .

٥- الزائرون دون موعد سابق .

٦- الإهمال .

٧- مشاهدة التليفزيون وأفلام الفيديو بشكل أكثر من المطلوب لقتل الوقت .

٨- التسويف أو التأجيل .

٩- الفوضى في المنزل والشارع والعمل .

١٠- عدم القدره على قول (لا) للذين يطلبون جزءاً من وقتك .

١١- الشعور بالتعب والإرهاق والسرحان . (مدحت أبو النصر, ٢٠٠٩ ,١٢٨).

- **أساليب التغلب على مضيعات الوقت :** هناك أساليب عديدة للتغلب على مضيعات الوقت , أشهرها كالتالي:

١- أدلة التخطيط وجداول زمنية يومية .

٢- السيطرة على الأشياء والأحداث العارضة .

٣- إدارة الأزمات .

٤- الإدارة الكفأة للأعمال الكتابية .

٥- السيطرة على الفوضى .

٦- القيام بالمكالمات الهاتفية بالشكل السليم .

٧- السرعة في القراءة .

٨- التفويض الفعال .

٩- زيادة فاعلية الاجتماعات .

١٠- استخدام وسائل وآلات تساهم فى توفير الوقت .(مدحت ابو النصر ,٢٠٠٩ , ٥١).

- **وفيما يلي عرض لفوائد استثمار الوقت للطالب :**

١- ترشيد الوقت و إنقاذه فيما يفيد .

٢- إنقاذ الطالب من التردد و الحيرة بشأن ما يقوم به من عمل دراسي .

٣- تمكين الطالب من ممارسة أي نشاط في الوقت المناسب .

٤- توفير الوقت ومن ثم إمكانية استخدامه في نشاط آخر مفيد .
٥- توزيع المساق على جلسات متباعدة , مما يزيد من التحصيل الدراسي .
٦- تحديد أوقات أكثر مناسبة لبعض الموضوعات الدراسية . (سليمان المزين , ٢٠١٢ , ٤٠٣)

٢- مهارة الوعي الصحي :

الحكمة تقول ان العقل السليم في الجسم السليم , أي أن العقل لا يستطيع أن يعمل ويفكر وينتج ويبتكر بشكل صحيح إلا في وجود جسم سليم معافى خالي من الآلام والأمراض التي تقلل من نشاط الجسم وحيويته , لذلك فإن أي مجتمع يريد أن يرقى ويتقدم لابد وأن يهتم بصحة أفراده . (بدرية حسانين , ٢٠٠٣ , ٣٧)

وتعد الصحة هدفاً أساسياً من أهداف الإنسان . وحيث أن كل إنسان لديه طموحات متعددة يسعى إلى تحقيقها, فإنه قد لا يستطيع تحقيق ذلك إلا عن طريق الصحة , فالصحة تمكن الإنسان من الاستمتاع بحياته , بل هي الحياة , لأن الإنسان لا ينعم بحياته إلا إذا كان متمتعاً بالصحة , كما أن الصحة وسيلة للتقدم الاقتصادي , فزيادة الإنتاج تتطلب تكثيف جهود القوى العاملة بأكملها لزيادة الإنتاج ورفع مستوى الدخل القومي للدول , فالفرد لا يستطيع الإنتاج على أحسن وجه ممكن إلا إذا كان يتمتع بالصحة , وهذا يؤكد أن الأمراض تؤثر تأثيراً مباشراً على القدرة الإنتاجية . (عبدالعزيز الغريب , ٢٠٠٩ , ٤٧).

الإنسان غاية التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجباً أساسياً له ولمجتمعه , وان تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقاً من حقوقهم الأساسية , وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا , وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل , والصحة هي هدف رئيسي للتربية , فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها , فهي عملية فنية لها مبادئها وأسسها التربوية , إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة , وتستمر في جميع مراحل الحياة , فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والخبرات بالأساليب التربوية المناسبة , بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم . (ناهدة الدليمي , ٢٠١٤ , ١١٥-١١٦).

- **الصحة :-**

هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً لا مجرد انعدام المرض أو العجز " (منظمة الصحة العالمية ,٢٠٠١ , ١). وهي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً مما يمكن الفرد ومجتمعة من العمل والإنتاج وليست فقط الخلو من الامراض والعاهات (توفيق خوجة , ٢٠٠١ , ٩).

- **أهمية الصحة فى حياة الفرد والمجتمع فيما يلى :**

١- تمكن الفرد من الاستمتاع بحياته , فمهما تعددت المتع والإمكانات بدون صحة فلا قيمة ولا طعم لها.
٢- تمكن الفرد من السعي لتحسين صحة أسرته ومستوى معيشته , وحل المشاكل الصحية في البيئة التي يعيش فيها , وبدونها يكون الفرد عبئاً على أسرته ومجتمعه الذي يعيش فيه .
٣- زيادة القدرة على الاستيعاب والفهم , فالتخلف الصحي يعوق التقدم الدراسي .
٤- زيادة الإنتاج ورفع مستوى الدخل الفردي والقومي .
٥- توفير الأموال التي تصرف على العلاج .
٦- توفير القوة العسكرية التي يعتمد عليها المجتمع في حماية نفسه .
٧- تمكن الافراد من تحقيق التنمية اللازمة للمجتمع على خير وجه . (أحمد النجدى وآخرون , ٢٠٠٣ , ٥٨٠) .

- **العوامل المؤثرة في الصحة العامة :**

١- اتباع أسلوب الحياة العصرية , إذ أنه كثر في الآونة الأخيرة تناول الأغذية الجاهزة والسريعة التحضير ذات المحتوى العالي من الدهون .
٢- انتشار السلوكيات الغذائية البيئية وهنا يتناول الفرد اغذية غير متوازنة من حيث محتواها الطبيعي وتركيبها الكيماوي , إذ أن لكل فرد في مرحلة من العمر احتياجات غذائية خاصة .
٣- عدم الإلمام بأهمية العناصر المفيدة المتواجدة بالغذاء .
٤- فقر الوعي الغذائي وليس الفقر المادي .
٥- انتشار الغش في الاغذية وهذا عن طريق إضافة العديد من المواد الحافظة ومحسنات الطعم واللون والرائحة إلى بعض الأغذية بكميات تكون ضارة بالصحة .
٦- تناول الفيتامينات والمقويات من دون استشارة الطبيب . (عماد الدين جمعة , ٢٠٠٧ , ١٣-١٩)

- **تعريف الوعي :** هو المعرفة والفهم والإدراك والتقدير بمجال معين , مما يساعد الفرد على توجيه سلوكه نحو العناية بهذا المجال . (أحمد إبراهيم , ٢٠٠٢ , ١٢٨) . وهو المستوى الذى يكون فيه انتباه الفرد قد انجذب نحو المثيرات المختلفة . (هالة يحيى , ٢٠١٦ , ٤).
- **الوعي الصحي :** هو قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها , والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الإمكانات المتاحة . (علاء الدين عليوة , ١٩٩٩ , ١٢٩) , وهو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية

المعروفة إلى أنماط سلوكية حية سليمة تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للطلبة . (connie ١٠ , ٢٠٠١).

وهو أيضاً إدارك وإلمام الإفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وتبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة , من أجل رفع المستوى الصحى للمجتمع , والحدّ من انتشار الأمراض وتنمية إحساسهم بالمسئولية الاجتماعية تجاه صحتهم وصحة الآخرين . (هدى حجازي , ٢٠١١ , ٣٥٥٨).

- **مفهوم تنمية الوعي الصحي يضم مايلى :-**

١- تثقيف أفراد المجتمع بالصحة العامة والتغذية السليمة والمشكلات الصحية وكيفية الوقاية والتعامل مع الامراض المعدية والمزمنة والمتوطنة والأوبئة .

٢- نشر الوعي لدى أفراد المجتمع بالعادات الصحية السيئة وحثهم وتشجعيهم إلى تغييرها إلى عادات صحية سليمة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الصحة .

٣- تنمية شعور الافراد في المجتمع بالمسئولية الاجتماعية تجاه صحتهم وصحة الغير . (هدى حجازي , ٢٠١١ , ٣٥٥٨)

- **خصائص الوعي الصحي :**

- توعية الافراد من اجل تغير سلوكياتهم وعاداتهم تجاه البيئة التي يعيشون فيها .
- ترسيخ وتطوير العادات والتقاليد الاجتماعية الإيجابية التي تتماشى مع ثقافة العصر والتي من شأنها تدعيم الوعي الصحي .
- تنمية الوعي الصحي في مختلف المجالات الصحية كانت ام بيئية من خلال التربية الصحية التي تزود الفرد بالخبرات والمعلومات التي تأثر على ميوله وسلوكه ومعرفته من حيث صحته وصحة المجتمع . (رداف لقمان , ٢٠١٧ , ١٦١).

- **مصادر الوعي الصحي :**

أ- وسائل الاتصال العامة : يقصد بهذه الوسائل الإذاعية والتلفزيون والصحافة باعتبارها تستطيع الدخول إلى كل مكان , وتفرض نفسها على أي مجتمع بصرف النظر عن رغبة تلك المجتمعات أو الفئات في الاستماع إليها أو رؤيتها أو قراءتها .

ب-الوسائل النوعية : يقصد بها هذه الوسائل التي تستهدف فئة عامة وخطاباً محدداً يكون الهدف منه أكثر شمولية ودقة , والبيانات التي يحتوى عليها الخطاب في مثل هذه الحالة تكون مدروسة .

جـ – الوسائل التعليمية : إن الهدف من هذه الوسائل هو جزء من العملية التربوية التي نحاول من خلالها توصيل معلومات جديدة يستهدف منها تعليم متلقيها وتدريبه بصورة منظمة حتى تتكامل لديه الرؤيه والمفهوم من المعلومة المقدمه إليه , ويدخل هذا الأمر في مناهج التعليم بصورة عامة . (عبدالعزيز الغريب , ٢٠٠٩ , ٥٤-٥٥)

- **جوانب الوعي الصحي :**

- الجانب المعرفي : ويقصد به توافر المعلومات العلمية عن الصحة , ودور الفرد ومسئوليته الشخصية عن صحته .
- الجانب الوجداني : ويتمثل في تكوين الاتجاهات نحو الحفاظ على صحته .
- الجانب السلوكي (التطبيقي) : ويتمثل في كيفية التصرف في المواقف الحياتية المتعلقة بالصحة التي تواجه الفرد .

وإذ اكتملت جوانب الوعي الصحي المعرفية , والوجدانية , والسلوكية , لدى الفرد وصف بأن لديه وعياً صحياً متكاملاً , بحيث تتحول ممارسة الصحة عادات سلوكية تتم بصورة دائمة . (منى الحرون , ٢٠١٢ , ٢٠١١)

- **محاور الوعي الصحي :** لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة لكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر الضرورية حتى يتمتع الإنسان بصحة جيدة وهذه العناصر يصعب فصلها لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر لكن ذكرها على شكل محاور قد يجعلها أكثر وضوحاً :

- الوعي الغذائي :- لا يشمل هذا المحور الأغذية وأنواعها فقط , فالتغذية علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والتخلص من الفضلات .
- الحركة وممارسة الرياضة :- ويشمل هذا المحور حركة الجسم بشكل صحيح لا يضر به ولا يؤدي إلى إصابته , كما يشمل ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الترويحية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي على صحة الفرد ولياقته البدنية .
- الصحة الشخصية :- ويشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية ونظافة الشارع والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة بصفة عامة.

- الصحة النفسية :- ويشمل كيفية التحكم في الانفعالات الداخلية والتقليل من فعل المؤتمرات الخارجية على النفس والحماية من الإصابة بالأمراض النفسية والجلدية في الاستشفاء منها . (صفاء بهجت , ٢٠١٣ , ٥٦٨-٥٦٩)

- **الوعي الغذائي :** للغذاء أهمية كبيرة , فهو يساعد على النمو وتجديد خلايا الجسم ويمد الجسم بالطاقة اللازمة لوظائفه المختلفة وحفظ درجة حرارته , كما أنه يقي الجسم من الإصابة بالأمراض المختلفة . (بدرية حسانين , ٢٠٠٣ , ٣٨)

ويقوم الغذاء بدور حيوى لجسم الانسان , إذ يعتمد نموه على الغذاء , ومنه يستمد الطاقة للقيام بالفعاليات المختلفة , وتوجد علاقة بين النمط الغذائي للفرد والإصابة بالكثير من الأمراض , إما بشكل مباشر أو غير مباشر , ومن الضروري الإلمام بالجانب التغذوي . (عائشة فخرو , ٢٠٠٣ , ٢٦)

<u>أهداف عامة يرجى تحقيقها من برامج التربية الغذائية لطلبة المدارس ويمكن ايجازها فيما يلى :</u>

- نشر العادات الغذائية السليمة بين مجتمع الطلاب وبقية افراد المجتمع , وذلك بدراسة الحالة الغذائية للمجتمع وما تشمله من مشاكل غذائية وإيجاد الحلول لها .
- تعليم أساسيات الغذاء والتغذية وتطبيقها فى الحياة اليومية .
- تطوير المفاهيم الغذائية للطلبة وإكسابهم مهارات في انتاج وتخزين وحفظ واختيار وإعداد الغذاء .
- تعريف الطلاب بالمنتجات الغذائية المتوفرة في الاسواق , مما يؤدي الى نمو الوعي الغذائي لديهم وممارسة السلوك الذي يقلل من المخاطر الصحية .
- الاهتمام بالكيف في البرامج الغذائية لتأهيل المدرسين أثناء الخدمة لقصر وقت البرامج المقدمة .
- رفع المستوى الصحي وتحفيز النمو والتطور .
- تزويد الطلاب بمعلومات وافية عن القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة في البيئة والشائعة الاستخدام .
- تزويد الطلاب بالمعلومات عن مصادر الغذاء المختلفة التي تكون الوجبات الغذائية وعناصر الغذاء الذي يحتاجها الجسم . (عائشة فخرو , ٢٠٠٣ , ٢٦)

الثقافة الغذائية : هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات أو الاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي تدفع الفرد الى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسبة لاحتياجات جسمه وتشكل سلوكه نحو اتباع السلوكيات الغذائية الصحيحة وتجنب السلوكيات الخاطئة أو تعديلها , وتكون لديه اتجاهات موجبة نحو الغذاء والقيمة الغذائية للأطعمة المختلفة وعدم تفضيل أطعمة على أطعمة أخرى فكل الأطعمة هامة لسلامة الجسم . (بدرية حسانين , ٢٠٠٣ ,٥٢)

١- مهارة الوعي الغذائي :

وهو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع , أو قلة وكثرة الطعام , أو رخص وغلو سعر الطعام وإنما المهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم . وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث والتميز بين الطعام السليم والفاسد وعدم الإسراف في الغذاء واتباع السلوكيات الغذائية السليمة . (بدرية حسانين , ٢٠٠٣ , ٥٢).

ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا يرجع الى نقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الافراد الغذائية , وأن المجتمع الذي ينتشر به امراض سوء التغذية المختلفة تكون كفاءة أفراده وقدراتهم على العمل والإنتاج منخفضة ولا يمكنه تحقيق تقدم من اي نوع , لأن الحالة الغذائية للأفراد تظهر آثارها مباشرة على المجتمع ككل . معنى ذلك أنه يمكن استنتاج حالة المجتمع التقدمية من الحالة الصحية والغذائية للأفراد , كما أن الحالة الغذائية لأي شخص تكون نتاج التفاعل المعقد ما بين الطعام الذي نأكله وحالة الصحة العامة والبيئية التي نعيش فيها . (سعيد يحيى , ٢٠٠٨ , ٤٥).

وبما أن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد واستقراره النفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج , فمن الضرورى عند تخطيط برامج التنمية على المستوى القومي بالنسبة لمختلف المجالات الصحية والتعليمية والإنتاجية والاجتماعية أن يعطى موضوع التغذية الأهمية اللازمة حتى تؤتى برامج التنمية ثمارها .

ويمكن الوقاية من امراض سوء التغذية وزيادة مستوى الوعى الغذائى إذا ادرك كل فرد أسباب هذه الامراض واتبع سلوكيات غذائية صحيحة وخاصة فى فترة المراهقة والتى تتميز بالنمو السريع وكما أنها فترة نشاط وفيها يمكن تغير العادات الغذائية بسهولة وذلك إذ قدمت برامج تعليمية مناسبة ومقصودة فى ضوء هذه الخصائص والدوافع والتى تمكن الفرد من اتخاذ قرارات سليمة وحكيمة أثناء اختياره للطعام المناسب . (سعيد يحيى , ٢٠٠٨ , ٤٧).

وتعرف التغذية السليمة بأنها تناول الفرد أغذية تحتوى على كميات تكفي احتياجات جسمه من العناصر الغذائية , وإذا تكرر نقص أو زيادة عنصر غذائى أو أكثر فى طعامه اليومي أو عدم القدرة على الاستفادة من العناصر الغذائية فإن ذلك يؤدي إلى ظهور اضطرابات فسيولوجية فى جسم الإنسان , وهو يعرف بسوء التغذية . (سعيد يحيى , ٢٠٠٨ , ٥٤).

فأمراض سوء التغذية : هي الحالات المرضية الناجمة عن النقص أو الافراط فى تناول عنصر أو اكثر من العناصر الغذائية , مثل : السمنة , والنحافة , العشى الليلي , الإسقربوط , الكساح , لين العظام , الأنيميا . ومن اهم امراض سوء التغذية انتشاراً بين المراهقين : الأنيميا , السمنة , النحافة . (سعيد يحيى , ٢٠٠٨ , ٥٤)

- **أبعاد الوعي الغذائي كما ذكرتها**(سماح الأشقر , ٢٠١٥ , ١٨).
   - المعرفة الغذائية .
   - اتخاذ القرارات الغذائية السليمة في المواقف الحياتية المختلفة .
   - الاتجاهات العلمية الغذائية الايجابية ويشتمل على محورين :-

   ١-الاتجاه نحو التغذية السليمة .

   ٢-اكتساب العادات الغذائية السليمة .

- **تنمية الوعي الغذائي أصبحت ضرورة ملحة لعدة أسباب من أهمها :-**

- انتشار العديد من السلوكيات والعادات الغذائية الخاطئة بين الطلبة داخل المدارس والتى أصبحت واضحة ومرئية لكل شخص .
- تضارب المعلومات والمعرفة الغذائية التي تقدمها وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية .
- انتشار العديد من أمراض السمنة والسكر بين الشباب وهي ناتجة عن تغذية خاطئة . (سماح الأشقر , ٢٠١٥ , ١٩).

- **ويقصد بسوء التغذية :**

- الاستهلاك غير الكافي, أو الزائد أو الغير متوازن من المواد الغذائية والذي يسفرعن ظهور اضطرابات
- غياب الغذاء المتوازن ونقص المواد الغذائية التي تصل لجسم الانسان, مما يؤدي إلى الإصابة بمشاكل صحية .
- الحالة التي يتغذي فيها المرء بصورة رديئة ليس ناتجاً فقط عن تناول كميات قليلة جداً من الغذاء , بل إنه ناتج عن خليط من العوامل منها : تناول كمية غير كافية من البروتينات والمواد المولدة للطاقة ورداءة ممارسة التغذية , وعدم ملائمة الخدمات الصحية , والمياه غير المألوفة والصرف الصحي غير الملائم .
- يشمل مصطلح سوء التغذية جميع الحالات التي تعاني من تغذية غير سليمة خارجة عن المعايير العالمية لاحتياجات الإنسان الفعلية من المواد الغذائية .(منظمة الصحة العالمية ,٢٠٠٨).

٢- مهارة الوعي البيئي :

يعرف الوعي البيئي بأنه : إدراك الفرد لدوره في مواجهة المشكلات البيئية وضرورة حسن استغلال الموارد الطبيعية واقتراح انجح الأساليب لمواجهة هذه المشكلات . (محمد السيد , ١٩٩٧ , ٢٦٨) . وهو الإدراك القائم على الاحساس والمعرفة بالعلاقات والمشكلات البيئية من حيث أسبابها وآثارها ووسائل حلها . (رشاد عبداللطيف , ٢٠٠٧ , ٩٩) .

- وهو الإدراك الواعى للتعامل بإيجابية في جميع جوانب التلوث البيئي ويشمل ذلك :-

١- الوعي البيئي الغذائي .

٢- الوعي البيئي في مجال السكن .

٣- الوعي البيئي في مجال الملابس .

٤- الوعي البيئي في مجال الأجهزة والأدوات . (نجلاء الحلبي , ٢٠٠٩ , ٤٣١-٤٣٢).

- **خصائص الوعي البيئي :** والوعي البيئي له العديد من الخصائص كما ذكرها رداف لقمان كما يلي :

١- إدراك افراد المجتمع بأهمية المحافظة على البيئة .

٢- الإحساس والمعرفة بالعلاقات والمشكلات البيئية من حيث اسبابها وأثارها ووسائل حلها .

٣- يؤدي الوعي البيئي إلى تضافر كل فئات المجتمع من خلال المشاركة الاجتماعية وإحداث برامج وقوانين فعالة ووضع إطار لتحملهم المسئولية البيئية .

٤- اكتساب سلوكيات وعادات وقيم تساعد على التعامل الإيجابي المستمر والاستخدام الصحي السليم للبيئة الحضرية .

٥- تزويد الافراد بالمعارف البيئية الأساسية والاتجاهات والمهارات والأحاسيس التي تمكنهم من الاندماج الفعال مع بيئتهم في اطار تحملهم المسئولية البيئية .

٦- يؤدي الوعي البيئي الموجه بالطرق العلمية والأخلاقية السليمة إلى حماية البيئة الحضرية ومكوناتها حاضراً ومستقبلاً .

٧- يرتبط مفهوم الوعي البيئي ارتباطاً أساسياً بمفهوم التنمية المستدامة التي تعمل من خلال اكتساب الافراد والمجتمع المهارات والاتجاهات والأحاسيس التي تلبي احتياجات الحاضر دون الإخلال بقدرات الأجيال القادمة على تلبية خدماتهم . (رداف لقمان , ٢٠١٧ , ١٦٢).

٣- مهارة العناية بالذات :

ويقصد بها مهارات الاعتماد على النفس وهي تلك التمرينات التي تنمي مهارات الحياة اليومية من أكل وشرب ولبس واستحمام وغيرها من الامور الاساسية في الحياة . (زينب حبيب , ٢٠٠٥ , ٢٧٠)

وهي المهارات العملية التي تمكن الطفل أو البالغ من أن يعيش حياة أكثر استقلالاً بذاته مندمجاً في المجتمع بإيجابية وتختلف برامج ومناهج المعاقين عن برامج ومناهج الاطفال العاديين من حيث محتوى تلك البرامج وطرق تدريسها والمناهج هنا تأخذ شكلاً فردياً وتدرس بطريقة فردية ايضاً , ويستطيع الطفل من خلالها الاعتناء بنفسه والتعامل مع البيئة المحيطة به , وفى النهاية يستطيع الطفل الاندماج مع المجتمع (James , Tekin & kircaali , 2009 : 55)

وهي تلك المهارات التي تشتمل على ارتداء الملابس واستخدام السكين والمعلقة , الاغتسال , تمشيط الشعر , تنظيف الاسنان , وجميع الاحتياجات الأساسية الأخرى الخاصة بالحياة اليومية . (سوسن الحلبي , ٢٠٠٥ , ٦٠)

- **وتشتمل على العديد من المهارات مثل :**

١ – مهارة تناول الطعام والشراب: من المشكلات الشائعة المتعلقة بالطعام والشراب لدى الاطفال عدم تناول الطعام والشراب بطريقة صحيحة, وهذا يتضح من خلال العبث في الواجبات التي تقدم له. وأيضاً العبث بالأدوات وعدم استخدامها بصورة سليمة, وعدم الجلوس على المقعد أثناء تناول الطعام بطريقة صحيحة .

٢ – مهارات الأمان بالذات : ان الأمان بالذات يهدف إلى إكساب الطفل خبرات ومهارات لازمة للمحافظة على سلامته الشخصية وسلامة الآخرين بجانبه من خلال تدريبه ومعايشته لبعض المواقف والظواهر التي يمكن أن يتعرض لها خارج أو داخل المدرسة والمنزل حتى يتمكن من تفادي أو تقليل حجم الأضرار والخسائر التي يتعرض لها . (لمياء بيومي , ٢٠٠٩ , ٢٠٣).

- **أهمية مهارة العناية بالذات :**

⊙ اعتماد الطفل على نفسه يعطي دافعية وراحة للأم من العبء النفسي والجسدي .

⊙ من الناحية الدينية فهي طهارة ونظافة حثنا عليها الإسلام .

⊙ من الناحية الصحية تمنع حدوث و اصابة الطفل من الامراض .

⊙ من الناحية التعليمية تساعد الطفل فى جميع المجالات .

⊙ من الناحية الاجتماعية تجعل الطفل مقبولاً من الناس .

⊙ من الناحية النفسية تعزز من ثقة الطفل بنفسه . (إيمان ابوعمارة , ٢٠٠٧ , ٣).

- **مجالات العناية بالذات :**

١- مهارات تناول الطعام : وتشمل استعمال أدوات المائدة , تناول الطعام فى الأماكن العامة , مهارة تناول السوائل , مهارة آداب المائدة .

٢- مهارات استعمال المرحاض : وتشمل غسل اليدين والوجه , واستخدام المرحاض . وتنظيف الأسنان بالفرشاة , وتمشيط الشعر , ووضع العطور.

٣- مهارات المظهر العام : وتشمل مهارة وضع الجسم أثناء الوقوف , مهارة ارتداء الملابس والعناية بها , ومهارة ارتداء الحذاء .

٤- مهارات النظافة : وتشمل مهارة غسل اليدين والوجه , مهارة الاستحمام , مهارة الصحة الشخصية .

٥- مهارات التنقل : وتشمل مهارة استعمال التليفون , مهارة الخدمات البريدية , مهارة تخطي الاشارة , مهارة معرفة الاشياء التى حوله. (وليد حسن , ٢٠١٦ , ٣٢٠-٣٢١).

- **أهمية مهارات العناية بالذات :**
  - تساعد على ادراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس
  - تساعد على اكتساب قدر كبير من الاستقلال الذاتى .
  - اكتساب المهارات يخفف العبء الملقى على الأسرة .
  - تزيد من ثقة الطفل بذاته وجسمه .
  - هي مهارات اساسية لبناء اشكال اخرى من المهارات اللاحقة مثل المهارات الاكاديمية والاجتماعية والمهنية . (سمية قاسم , ٢٠١٧ , ٢٤٦) .

٤- مهارة الوعي الوقائي :

ويعني الفهم والإدراك السليم للأزمات والتعرف على مواضع الخطر واكتساب القدرة على مواجهتها و التصرف السليم حيالها في المدرسة و المنزل و البيئة , دون أن يتعرض للخطر أو يلحق بالآخرين أي ضرر . (حسن شحاته وزينب النجار , ٢٠٠٣ , ٣٣٩). وهو الفهم السليم لبيئة العمل والقدرة على التعرف على المخاطر الموجودة فيها مع مراعاة وسائل وإرشادات الأمان التي تساعد في التصرف مع المخاطر بصورة سليمة والوقاية من هذه المخاطر . (محمد فرحات , ٢٠١٥ , ١٦٥) .

- والوقاية من المرض تعني طبياً أي نشاط يؤدي إلى إنقاص و الحد من الوفاة واعتلال الصحة من المرض , ويتم تقسيم هذا المفهوم إلى ثلاثة مستويات :

الاول : الوقاية الاولية : وهي تعني الأنشطة التي تعمل على تعزيز الصحة .

الثاني : الوقاية الثانوية : و تهدف إلى الكشف المبكر للمرض .

الثالث : الوقاية من الدرجة الثالثة : والتي تحد من المضاعفات المرتبطة بالمرض الموجود أصلاً . (مروة عامر , ٢٠١٢ , ٥٢٩).

و الحقيقة التي لا ريب فيها أننا يمكننا أن نتجنب الكثير من المخاطر الصحية باتباع أساليب الوقاية الصحة المعتمدة على الإدراك و الوعي بالمخاطر الصحية المختلفة . (فوزي الفيشاوي , ٢٠٠١ , ٢٥). و من الضروري الاهتمام بالجانب الصحي الوقائي من أجل زيادة الوعي والقدرة على اتخاذ القرارات الصحية و الوقائية السليمة للمحافظة على حياة الإنسان ووقايته من الأمراض . (حنان محمد , ٢٠١٤ , ٨٩)

٣- مهارة الاتصال والتواصل:

الاتصال مهمة رئيسية من مهام القائم بالاتصال , وهو عملية يتم خلالها نقل المعلومات والبيانات إلى المجموعة المستقبلية وإحاطتهم علماً بها , وتبادلها بينهم بوسيلة أو أكثر من الوسائل الممكنة , ويعد الاتصال أساس النظم الاجتماعية وعماد العلاقات التي تنشأ بين الأفراد لشتى الأغراض , فهو الجسر الذى يصل الإنسان بالآخرين , ويحدث تفاعل بين طرفي الاتصال بهدف توجيه أو تغيير سلوك . (داليا العدوي , ٢٠١٥ , ١).

و مهارات الاتصال عبارة عن الطرق التي يستخدمها الفرد في التعبير عن نفسه ويستخدمها في فهم الآخرين والتفاعل معهم , وتشمل الإنصات , والتحدث , والدعم , والتعبير عن الأفكار والمشاعر , والتواصل غير اللفظي وفهم الآخرين .

- الإنصات : وهو قدرة الفرد على الإصغاء للآخرين وعدم مقاطعتهم وفهم كلام الآخرين والتركيز وعدم التشويش .
- التحدث : وهو قدرة الفرد على إيصال الرسالة بنجاح أثناء الاتصال اللفظي والتواصل مع المتحدث.
- التعبير عن الأفكار والمشاعر : وهو قدرة الفرد على إظهار المشاعر المناسبة والتحكم فيها حسب الموقف , والقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين .
- التواصل غير اللفظي وفهم الآخرين : وهو قدرة الفرد على التواصل بحركات العينين , و على قراءة الشفاه , ومن لغة الجسد , وبالإيماءات المناسبة , وإعطاء التعليق المناسب . (سحر قطاوي , ٢٠١٥ , ٤٨٥)

- **العناصر الأساسية للتواصل :-**

- المرسل sender : وهو الشخص الذي يقوم بإرسال رسالة إلى شخص أو عدد من الأشخاص الآخرين .

- المستقبل receiver : وهو الشخص الذي يستقبل رسالة المرسل , وقد يكون المستقبل فرد واحد أو جماعة من الافراد , ويجب على المرسل أن يتفهم طبيعة المستقبل من حيث العمر , والجنس , ودرجة الإعاقة , والمستوى التعليمي , والمستوى الاقتصادي , حتى يستطيع تحقيق هدفه من الرسالة الموجهة إلى المستقبل .
- الترميز Encoding : وتتمثل في استخدام الشخص للرموز التي تعبر عن الافكار المراد إرسالها للشخص الآخر أو المستقبل , وهذه الرموز إما أن تكون فى صورة كلمات , أو إشارات , أو حركات يقوم بها الشخص أثناء تواصله مع الآخرين , ويعتمد نجاح الرسالة على مدى اختيار الرموز المناسبة للمستقبل والمواقف التواصلي .
- الرسالة message :- وهي ما يهدف المرسل إرساله للطرف الآخر (المستقبل) , فهي نتاج عملية الترميز , للتعبير عن الأفكار أو المعاني المرغوب نقلها للمستقبل , والرسالة قد تكون شفهية أو مكتوبة , أو في شكل حركات الجسم أو الإشارات .
- الوسيلة Channel :- وهي الأداة التي يتم من خلالها نقل الرسالة إلى المستقبل أثناء القيام بعملية التواصل , وحينما يتم انتقاء الوسيلة المناسبة للمستقبل وموقف التواصل نتأكد من وصول الرسالة بشكل ملائم وفعال إلى المستقبل .
- فك الرموز Decoding : - والتي يقوم بها الطرف الآخر الذي استقبل الرسالة , وذلك تفسير ما ورد في الرسالة وتفهمه , ويتوقف التفسير والفهم من جانب المستقبل على عوامل عديدة منها صحته العضوية والجسمية والنفسية , ومستوى نضجه , وخبراته , واتجاهاته , ودوافعه .
- التغذية الراجعة Feedback :- وتعكس رد فعل المستقبل واستجابته / عدم استجابته للرسالة , وقد تكون هذه الاستجابة لفظية أو غير لفظية . (محمد المصري , ٢٠١٦ , ٥٣٤-٥٣٧).

- **أهمية عملية الاتصال والتواصل :-**

١- التعليم : يعمل الاتصال والتواصل على نشر المعرفة الإنسانية الهادفة وتعميمها , ذلك أن نشر المعرفة يثري العقل والشخصية ويساعد على رفع مهارات الانسان , وزيادة قدرته عبر مراحل نموه , ويمكنه من مواجهة المشاكل المستجدة والتغلب عليها .

٢- التثقيف : يعمل الاتصال والتواصل على نشر الابداع الفني والثقافي وحفظ التراث وتطويره , مما يؤدي إلى توسيع آفاق الفرد المعرفية , وإيقاف الخيالات والمواهب والإبداع , ونقل خبرات وأفكار ومبتكرات شعب معين لشعب آخر ومن جيل لآخر ومن جماعة لآخرى .

٣- التقارب الاجتماعي : يتيح الاتصال والتواصل الفرصة للإنسان كي يتزود بأنباء وأخبار الآخرين في محيطه الاجتماعي والإنساني , وهذا يزيد من فرص التعارف الاجتماعي والتقارب والتفاهم لظروف وأحوال الآخرين والشعور معهم .

٤- التنشئة الاجتماعية : تعرف التنشئة الاجتماعية بأنها عملية مستمرة مدى الحياة , يكتسب المرء خلالها المعايير والقيم وأنماط السلوك المقبولة اجتماعياً .

٥- الحاجة إلى توكيد الذات : ويتم تحقيق الذات من خلال تأثر الفرد بالآخرين وتأثيره فيهم , فالإنسان بحاجة لأن يؤثر فى غيره , وأن يحقق النجاح , وأن يعبر عما فى صدره , وأن لا يبقى مجالاً للتأثير بالآخرين فقط , وبالاتصال والتواصل ندفع الآخرين للمشاركة في المسائل التي تشغلنا , فنتأثر بهم كما يتأثرون بنا وبأفكارنا .

٦- الحفز : بما يوفره الاتصال والتواصل من أسباب المناقشة الشريفة الهادفة , من خلال تسليط الأضواء على القوى التي حققت النجاح والانجازات المتفوقة وبيان العوامل والأساليب التي أدت إلى ذلك , وحفز الافراد وإثارة آمالهم وطموحاتهم لمحاكاة هؤلاء.

٧- الترفيه : ويعمل الاتصال والتواصل على التخفيف من المعاناة والتوتر الذي يستشعره الإنسان الحديث نتيجة ضغوط الحياة عن طريق تقديم المسرحيات والتمثيليات والفنون والموسيقى والرياضة , وتزيد الفائدة اذا اتجه الترفيه نحو البناء فتستغل رغبة الافراد في الاستمتاع بالمواد المعروضة , في الوقت ذاته الذي نتعلم فيه أشياء جديدة تساعد في تثبيت قيم موجودة أو تعديلها .(جودت عطوى ,٢٠٠١ , ١٥٦- ١٥٧).

- **أنواع الاتصال :**

١- الاتصال اللفظي verbal Communication :

يستخدم الاتصال اللفظي الألفاظ والكلمات والجمل والعبارات في التواصل مع الآخرين , بمعنى أن الاتصال اللفظي يتمثل في نقل البيانات والمعلومات عن طريق استخدام اللغة , أو الكلمات المنطوقة والمكتوبة , بمعنى أنه يمكن أن يتم الاتصال فى شكل شفوي , أو كتابي , أو إلكتروني .

أ- الاتصال الشفهي : Oral or vocal Communication

يعبر الاتصال الشفهي عن تبادل الأفكار والبيانات والمعلومات بين المرسل والمستقبل باستخدام الكلمات المنطوقة . ومن أمثلة هذا الاتصال : الاتصال المباشر بين طرفي الاتصال الاجتماعات , التليفونات , المناقشات .

ب- الاتصال الكتابي written Communication

يعبر الاتصال الكتابي عن نقل الأفكار والبيانات والمعلومات باستخدام الكلمات المكتوبة , ومن أمثلة هذا الاتصال : التقارير , التعليمات , المذكرات , المنشورات المطبوعة , الرسائل التي تنقل من خلال شبكات الحاسب الآلي , رسائل الفاكس والتلكس .

ج- الاتصال الإلكتروني Electronic Communication

أتاحت التطورات التكنولوجية المتلاحقة طرقاً عديدة ومتنوعة لنقل الأفكار والبيانات والمعلومات بين الناس , كما أثرت الاتصال بوسائل عصرية كثيرة منها : شبكات الحاسب الآلي , البريد الصوت , البريد الإلكتروني , الفيديو كاست , الشبكات التليفزيونية الخاصة , وتقنيات أخرى متقدمة , فى طريقها أن تحل محل الوسائل التقليدية في الاتصال مستقبلاً . (مدحت أبو النصر , ٢٠٠٩ , ٢٨-٢٩).

- **أهداف الاتصال :**

١- التنشئة : وتعني نشر القيم في المجتمع حتى يكون الفرد مواطناً صالحاً , مثل تنشئة الوالدين للأطفال أو التنشئة السياسية .

٢- الوظيفة الاجتماعية أو الطقوسية Ritual : وتعني تحقيق الوحدة في المجتمع والتجانس وتعزيز التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وقد يعني بهذه الوظيفة نشر أيديولوجية المجتمع .

٣- الأدائية : بمعنى استخدام الاتصال لتحقيق هدف معين , مثل اشباع الحاجة للمعلومات أو التحذير.

٤- الإقناع : ويتمثل هدف الاتصال هنا في تحقيق الإقناع , وهنا توجد فوائد لكل من المقنع والمقتنع كما يحدث في الإعلان مثلاً , أو الإقناع بنمط معيشة معينة أو استخدام التأمين .

٥- الهدف التعبيري Expressive : ونعني به تنمية المشاعر الجمالية المرتبطة بالإبداع أو خلق التأثير الفني لدى المتلقي . ويرتبط هذا الهدف بالأغراض الفنية .(عبدالرحيم درويش , ٢٠١٢ , ٦٧-٦٨)

- **عناصر مهارة التواصل :**

١- المرسل : الذي يحدد الأفكار والاتجاهات والآراء التي يرغب في إيصالها للآخرين .

٢- الرسالة : مجموعة معان يرسلها المرسل إلى المستقبل وذلك بهدف التأثير في سلوكياته , لذلك فإن الرسالة تعبر عن محتوى التواصل .

٣- قناة الاتصال : مجموعة الرموز اللفظية وغير اللفظية التي تنقل المعاني التي تحتويها الرسالة .

٤- المستقبل : وهو المتلقي للرسالة .

٥- الفهم المشترك في الرسالة : بين المرسل والمستقبل .

٦- التغذية الراجعة : حيث تتم عندما يستجيب المستقبل للرسالة ويرد عليها . (سماح بشقة , ٢٠١١ , ٥٢١)

- **سمات الاتصال :**

١- الاتصال عملية بمعنى أنها مستمرة تحدث طول الوقت بلا انقطاع وتستمر طيلة الحياة ولا نستطيع تحديد بدايتها أو نهايتها .

٢- الاتصال عملية ديناميكية أي عملية متغيرة تدخل فيها عوامل كثيرة مختلفة وليس عملية ثابته أو استاتيكية .

٣- الاتصال عملية تفاعلية بمعنى أن هناك تفاعلاً بين المصدر أو المرسل والملتقي .

٤- الاتصال عملية رمزية حيث يتم فيها استخدام الكلمات أو الرموز بما قد تشمله من حركات العينين أو الجسم .

٥- الاتصال عملية عمدية ويعني هذا أن هناك قصداً أو تعمداً للدخول في عملية الاتصال .

٦- الاتصال عملية موقفية وهذا يعني أن الموقف أو السياق الذي تحدث فيه عملية الاتصال يؤثر عليها .

- وهناك خمس أنواع موقفية تؤثر على الاتصال وهي :

أ- البيئة الثقافية للاتصال . ب- البيئة الثقافية العامة .

جـ - البيئة الثقافية الخاصة بالأشخاص في عملية الاتصال .

د - البيئة الاجتماعية للعلاقات . هـ - البيئة الإدراكية .

٧- الاتصال عملية كلية الوجود بمعنى أنها موجودة دائماً في الكون كله .

٨- الاتصال عملية ثقافية . (عبدالرحيم درويش , ٢٠١٢ , ٦٥).

- **طبيعة الاتصال** : يمكن تحديد طبيعة الاتصال في البنود التالية :-

- الاتصال اجتماعي (لا يتم إلا في وجود الآخرين) .
- الاتصال حركي (يشمل الاتصال على مجموعة من الإشارات والإيماءات والحركات الصادرة من جسم كل من المرسل والمستقبل).
- الاتصال مسبب (له أسباب)
- الاتصال مدفوع (وراءه دافع).
- الاتصال تفاعلي (يتضمن تفاعلاً في اتجاهين بين كل من المرسل والمستقبل) .
- الاتصال نوعي (له أنواع عديدة)
- الاتصال ضروري (حاجة أساسية لا يستطيع أي إنسان أن يعيش بدون الاتصال بالآخرين). (مدحت أبو النصر , ٢٠٠٩ , ١٥) .

- **مستويات الاتصال :**

١- الاتصال الذاتي intrapersonal communication وفي هذا الشكل يتحدث الفرد مع ذاته , وهنا تظهر عملية التفكير وجميعنا نفكر في بعض الأشياء أو العبارات قبل أن نتحدث أو نقوم بأي سلوك .

٢- الاتصال الشخصي interpersonal communication شخصان يتواصلان مع بعضهما .

٣- الاتصال الجمعي Group communication أو الاتصال بالجماعات كالمشاركة في الاجتماعات أو التواجد في الحفلات .

٤- الاتصال الجماهيري mass communication ويكون عن طريق استخدام وسائل الاتصال الجماهيرية . (عبدالرحيم درويش , ٢٠١٢ , ٣٦)

- **معوقات الاتصال** : هناك مواقف عديدة للاتصال مع الاخرين نذكر منها على سبيل المثال :

١- التعالي عند الحديث .

٢- السيطرة على الحديث .

٣- استخدام مصطلحات أو تعبيرات غير مناسبة .

٤- استخدام عبارات النقد اللاذعة باستمرار .

٥- محدودية الاتصال غير اللفظي .

٦- عدم متابعة المرسل بالنظر إليه .

٧- الإدراك الانتقائي .

٨- قصور اهتمام المرسل .

٩- قصور اهتمام المستقبل .

١٠- قصور وسائل الاتصال .

١١- اختيار وسيلة الاتصال غير المناسبة .

١٢- عدم الإنصات من جانب المرسل أو المستقبل .

١٣- المقاطعة المستمرة عند الحديث .

١٤- التسرع في الحكم أو التعليق على كلام المرسل .

١٥- التهكم والسخرية .

١٦- الأحاديث الجانبية .

١٧- المجادلة خارج الموضوع .

١٨- ضعف القدرة اللغوية لدى المرسل أو المستقبل أو الاثنين معاً .

١٩- الفروق الفردية بين المرسل والمستقبل . (مدحت أبو النصر , ٢٠٠٩ , ٤٦)

١- مهارة التواصل اللفظي :-

وتعني القدرة على استقبال , أو الاستماع للرموز اللغوية الصوتية الصادرة من الآخرين وفهمها وإدراك معناها , والاستجابة بإرسالها في سياق لغوي صحيح من حيث النطق والمعنى والتركيب , والاستخدام والطلاقة . (مايسة أبومسلم , ٢٠١٦ , ١٨٦)

وتعد اللغة أرقى ما لدى الانسان من مصادر القوة والتفرد , ومن المتفق عليه الآن أن الانسان وحده دون غيره من أعضاء المملكة الحيوانية هو الذي يستخدم الأصوات المنطوقة في نظام محدد لتحقيق

الاتصال بأبناء جنسه , فاللغة وحدها هي التي تميز الكائن المتفرد عن غيره من مخلوقات الله . (مايسة أبومسلم , ٢٠١٦ , ١٩٠).

و يعتبر التواصل اللفظي من أهم مقومات الحياة الانسانية كما أن له دوراً هاماً في التواصل الاجتماعي لا يدانيه في ذلك أية وسيلة أخرى من وسائل الاتصال الإنساني كالرموز والإشارات والصور والرسوم وغيرها .

فالتواصل هو طريقة أو أسلوب لتبادل المعلومات بين الأفراد , فالمعلومات يمكن إرسالها , واستقبالها بطرق عديدة تتراوح من الكلمة المنطوقة أو المكتوبة إلى ابتسامة الصداقة والمودة , إلى حركات اليدين , إلى تعبيرات الوجه , وما إلى ذلك , و يتضمن نظام التواصل الشفوي كلا من المخاطبة والاستماع , كما يتضمن اللغة والكلام . (نهى الزيات , ٢٠١٦ , ٤٠٦-٤٠٨)

- **وظائف التواصل اللفظي** : -

اتفق العلماء على تصنيف التواصل اللفظي في وظيفتين أساسيتين هما :

١- الوظيفة السلوكية الشخصية : وهي تعبر عن انفعالاتنا وعواطفنا , وفيها يكون التواصل مركزاً حول الذات .

٢- الوظيفة الاجتماعية : هي التي تجعل الغير يسلك كما نريد , حيث يركز التواصل على الناحية الاجتماعية فللتواصل وظائف متعددة يمكن أن تتسع لتشمل الوظائف كوظيفة للثقافة ووظيفة للتعلم وكوظيفة للجماعات الاجتماعية وكوظيفة لنضج شخصية الفرد . (ثناء الضبع , ٢٠٠٨ , ٢٢٨)

- **أسس التواصل اللفظى** : هناك ثلاثة أسس يجب توافرها لكي يحدث التواصل اللفظي وهي :

١- تركيب فسيولوجي يتضمن أجهزة الكلام لحدوث التواصل اللفظي وتتم من خلاله الاستقبال ثم المعالجة ثم إصدار الصوت بالكلام .

٢- محيط اجتماعي يساعد الطفل على تحقيق النمو اللفظي من خلال التفاعل بينه وبين المحيطين فى هذا الوسط الاجتماعي .

٣- تركيب عقلي قائم على الفهم والإدراك والتذكر بكل ما قد يسمعه الفرد والذي يمكنه من التعلم مما سمعه (ثناء الضبع , ٢٠٠٨ , ٢٢٨-٢٢٩).

- **تحسين مهارات التواصل اللفظي** :

١- تركيز المناقشة أثناء الحديث مع الآخرين على المعلومات المطلوبة .

٢- استخدام الأسئلة ذات النهاية المفتوحة open-ended Questions لتوسيع نطاق المناقشة .

٣- استخدام الأسئلة ذات النهاية المغلقة ended Questions Closed- للحصول على إجابات محددة .

٤- تشجيع إكمال المتحدث لحديثة عن طريق الاتصال بالعين أو التعبير بها ويشمل هذا الإيماء بالرأس أو الابتسامة أو القرب من المتحدث أو عمل إشارات ليعرف المتحدث أننا نستمع الية .

٥- ذكر الأشياء التي تم فهمها باختصار عندما كنا نستمع .
٦- تلخيص النقاط الرئيسية . (عبدالرحيم درويش , ٢٠١٢ , ٤٨).

- **التواصل اللفظي (Verbal communication) :**

يرتبط التواصل اللفظي بالعملية التي يقوم بها المرسل أو المستقبل اثناء نقل الرسالة اللفظية , وينقسم إلى ثلاث أقسام هي : مهارات الاتصال الشفهي , ومهارات الاتصال الكتابي , ومهارات الاتصال الالكتروني.

١- مهارات التواصل الشفهي (Oral communication) وتشمل مهارتين هما :

- مهارة التحدث .
- مهارة الاستماع .

- **مهارة التحدث :**

هناك قواعد أساسية ينبغي مراعاتها في الحديث الشفهي تتمثل في دراسة الموضوع المراد التحدث به بدقة , استخدام ألفاظ مطابقة للمعاني المقصودة , الابتعاد عن الثرثرة والمراوغة , الأخذ بعين الاعتبار كيف نجعل التغذية الراجعة للمعلومات عملية مقبولة للشخص الآخر , تجنب التعميم على الآخرين بسرعة , تشجيع الآخرين على التفاعل الجيد من خلال طرح أسئلة مفتوحة , عدم مقاطعة المتحدث قبل انهاء كلامه , عدم تشكيك المتحدث بنفسه , أهمية تذكر أسماء الأفراد المراد التحدث معهم " . (خالد الزعبي , ٢٠٠٥ , ٣٥٨)

وهي تعتمد على نوع من انواع الذكاء التي سنتحدث عنها وهو نوع الذكاء اللغوي , كما يعتمد على الإلمام بالنظام التمثيلي وهو ما سنأتي عليه لاحقاً أيضاً . (شارع الدوسري , ٢٠١٥ , ٢٠٤)

- **مهارة الاستماع :**

تعرف مهارة الاستماع بأنها عملية عقلية تتضمن فهم النشاطات الشفوية وغير الشفوية التى تتم عن طريق تفاعل الطرفين المتحدث من جهة والمستمع من جهة أخرى , على أن يتعهد كل طرف فى المشاركة بتشكيل الرسالة وبناء الفكر , وإذا لم يكن هناك تعاون من طرف المستمع فهذا يعني أنه لن يكون هناك اتصال ولا تفاعل . (خالد الزعبي , ٢٠٠٥ , ٣٥٨)

وتتم عن طريق استقبال الرسالة الكلامية وفهم معانيها من قبل المستقبل , وهي تعني الإنصات والإصغاء وهذه المهارة بحق هي أساس التواصل , وهي الأقوى تأثيراً .

- وتجدر الإشارة هنا إلى أن الاستماع يحتوى على ثلاثة أجزاء هى :

١-الاستماع إلى المتحدث , وفهم ما يقوله , وجعل الحكم على أساس هذا الفهم .

٢-الاستماع النشط , ويشمل التركيز على عيون المتحدث وكذلك نبرة صوته ولغة جسده .
٣-الصبر وعدم القفز أو الاستباق أو قطع حديث المتكلم . (شارع الدوسري , ٢٠١٥ , ٢٠٤-٢٠٥)

٢- مهارة التواصل الاجتماعي :

ومن الناحية الاجتماعية يعتبر التواصل اللفظي وسيلة اتصال وتفاهم بين أفراد الجنس البشري , وهى تربط الأفراد مع بعضهم وتعطي لهم طابع خاص ويساعد الأفراد على التحكم في الاشياء والموضوعات والبيئة إذ تحل محل هذه الأشياء موضوعات الكلمات التي ترمز اليها اللغة للفرد , ويحقق الشعور بالانتماء للجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه . ٠ (ثناء الضبع , ٢٠٠٨ , ٢٢٧)

و مهارات التواصل الاجتماعي هي " المهارات الحياتية اللازمة للفرد , والتي يحتاج إلى اكتسابها وأدائها بكفاءة وفاعلية في مواقف التفاعلات الاجتماعية مع أسرته وزملاءه والمحيطين به , بحيث تصبح لبنة فى بناء شخصيته الحالية والمستقبلية , سعياً به نحو الإيجابية التي تتضمن استبصاراً بمشاعر وآراء واتجاهات الآخرين بدرجة تؤدي إلى الفهم الإمباثي العميق المتبادل بين الفرد والآخرين . (سليمان يوسف , ٢٠١٠ , ١٢٢)

- **أنواع التواصل الاجتماعي :**

١- التواصل اللفظي :

يشمل هذا النوع من التواصل كل أنواع التواصل التي يستخدم فيها اللفظ كوسيلة لنقل رسالة من المصدر إلى المتلقي , ويكون هذا اللفظ منطوقاً فيدركه المستقبل بحاسة السمع , والتواصل اللفظي يجمع بين الألفاظ المنطوقة والرموز الصوتية , ويعني التواصل اللفظي النطق (الكلام) .

٢- التواصل غيراللفظي :

ويشمل هذا النوع من التواصل كل أنواع التواصل التي تعتمد على اللغة غير اللفظية مثل الإشارات , والحركات , والرسومات , الصور .

٣- التواصل البصرى :

ويشمل هذا النوع من التواصل تواصل الفرد بصرياً مع الآخرين عن طريق حركات العين التي تدل على القبول أو الرفض أو الرغبة أو الدهشة . (الطيب يوسف , ٢٠١٤ , ٧٣)

أهمية مهارات التواصل الاجتماعى :

التواصل هو وسيلة الإنسان الأساسية للحياة على هذه الارض , ولخلافة الله سبحانه وتعالى فيها , والتواصل يمثل قوة أساسية في توجيه الناس والتحكم فيهم , فالتواصل الفعال ربما هو العملية المهمة

والوحيدة لتأسيس علاقات اجتماعية جيدة , والتواصل الجيد له تأثير كبير على جودة الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية فلا نجاح بغير تواصل . (سليمان يوسف , ٢٠١٠ , ١٣٩)

- **معوقات التواصل الاجتماعى :** هناك عوامل كثيرة تمثل معوقات وعقبات تحول دون إمكانية تحقيق التواصل بفاعلية ومن العوائق التي تؤثر فى نجاح عملية التواصل ما يلي :

أ- عدم القدرة على التعبير بوضوح عن معنى مضمون الرسالة نتيجة افتقاد الحياة السليمة من التعليم والثقافة التي تمكن من نقل المعنى بصورة واضحة وسهلة سواء شفاهة أو كتابة .

ب- عائق الحالة النفسية لمستقبل الرسالة ومدى استعداده لتقبلها وهذا يتوقف على رد الفعل الإيجابي الذي يستفاد منه .

ج- ميل الأفراد إلى رفض الأفكار الجديدة وخاصة إذا تعارضت مع معتقداتهم .

د- التظاهر بفهم المعلومات المعروضة من جانب المرسل .

هـ - سوء العلاقات وفقدان الثقة بين بعض المستويات المشتركة في عملية التواصل . (سليمان يوسف , ٢٠١٠ , ١٤٨-١٤٩)

٣- مهارة التواصل الإلكتروني (Electronic communication) :

في عام ١٩٩٨ أكتشف التواصل الالكتروني أو التقني , لم ينتج هذا الاكتشاف أداة جديدة للاتصال ونقل المعلومات فقط بل وطريقة للتواصل أيضاً , فقد زاد التفاعل بين الناس المقيمين في مواقع جغرافية مختلفة وممتدة عبر العالم بأكمله , حتى أنه حقق معنى أن يكون العالم قرية صغيرة . (شارع الدوسري , ٢٠١٥ , ٢٠٦)

- **التواصل الإلكتروني :**

هو عملية التفاعل اللازمة لتبادل الخبرات والأفكار والمعلومات والاتجاهات عبر شبكة الانترنت من خلال المواقع والتطبيقات العملية لشبكة الانترنت مثل مواقع فيسبوك والتويتر و اليوتيوب والبريد الإلكتروني والتصفح عبر الشبكة والقوائم البريدية والمحادثة مما تعطي مجالاً للأفراد للتعبير عن ارائهم واتجاهاتهم بكل حرية وديمقراطية بعيداً عن الضغوط الاجتماعية والسياسية . (عادل المغذوي , ٢٠١٦ , ٣٨٤)

و مهارات التواصل الإلكتروني هي المهارات التي يقوم بها الفرد لنقل وتبادل المعلومات والأفكار عبر تطبيقات شبكة الإنترنت وتشمل (مهارات تصفح الإنترنت , مهارات البحث عن المعلومات , مهارات استخدام السبورة الذكية , مهارات استخدام البريد الإلكتروني) . (حمد الغنيم , ٢٠١٦ , ٢٥٩)

- **مهارات التواصل الإلكتروني :**

١- مهارات تصفح المواقع . (Browsing web site)

٢- مهارات البحث عن المعلومات (Searching)

٣- مهارات استخدام البريد الإلكتروني (Electronic mail)
٤- استخدام المجموعات الإخبارية (newsgroups)
٥- استخدام برامج المحادثة (Internet Relay chat)
٦- مهارات تصميم صفحات الويب الإلكترونية (web pages)
٧- منتدى النقاش (Discussion Forum)
٨- استخدام المدونات التعليمية (Weblogs) (حمد الغنيم , ٢٠١٦ , ٢٦٧).

- **أهداف التواصل الإلكتروني :**

١- مساعدة المتعلمين في الوصول إلى المعلومات من مصادر إلكترونية مختلفة مثل المواقع والكتب الإلكترونية والاتصال مع الآخرين .
٢- الإسهام في تنمية القدرات العقلية لدى المتعلمين من خلال التعامل مع مصادر المعلومات الإلكترونية وتحديدها وتقييم جودتها .
٣- مساعدة الدارسين على التحاور والمناقشة عبر وسائل الاتصال الإلكتروني مثل البريد الإلكتروني والمنتديات الإلكترونية مما ينمي من مهارات التعلم الجماعي التعاوني .
٤- الإسهام في تبادل المعلومات والأفكار من خلال شبكة اتصالات إلكترونية واسعة على المستوى المحلى والإقليمى والدولى . (حمد الغنيم , ٢٠١٦ , ٢٦٧-٢٦٨)

- **أهداف التواصل الإلكتروني :**

١- تشجيع تبادل المعلومات والأفكار والخبرات المعقدة في كافة المجالات حول العالم و تفعيل نافذة إعلامية غير مكلفة مادياً أو بشرياً أو إدارياً وتكوين شبكة علاقات عامة وواسعة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي .
٢- التشجيع على احترام القوانين والقواعد والتحلي بالأمانة العلمية واحترام الملكية الفكرية للمعلومات التي يتم الإطلاع عليها وتبادلها.
٣- تنمية عادات وقدرات عقلية ترتبط بكيفية التعامل مع مصادر المعلومات الإلكترونية ومنها : القدرة على معرفة الحاجة إلى المعلومات , والقدرة على تحديد مصادر المعلومات , والقدرة على تقييم مدى جودة المعلومات التى يتم تبادلها .
٤- تنمية القدرة على الاتصال مع الآخرين والحصول على المعلومات من مصادرها المختلفة , حيث توفر العديد من المصادر مثل الكتب الإلكترونية وقواعد البيانات والموسوعات والمواقع التعليمية . (عادل المغذوي , ٢٠١٦ , ٣٨٦).

٤- المهارات الاجتماعية:

تحتل المهارات الاجتماعية مكاناً بارزاً في حياة الفرد منذ طفولته , وحتى نهاية عمره , لما لها من أهمية في عملية التفاعل الاجتماعي الذي يعتمد على مهارات الفرد اللفظية واللالفظية في التواصل مع الآخرين , ولها أثر فعال في عملية التوافق خاصة التوافق الاجتماعي الذى يساعد الفرد على تحقيق وتقدير ذاته من ناحية , ومن ناحية أخرى تجعل الفرد يستشعر الأدوار الاجتماعية المختلفة التي يقوم بها , وتزيد في نفس الوقت ثقته في نفسه في التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة بلا خجل , أو تردد , أو خوف , أوشك في الآخر , أو من الآخر . (ابتسام الحلو , ٢٠٠٨ , ١٢٨).

- **و تقع تعريفات المهارات الاجتماعية بين ثلاث فئات وهي :**

أ- تعريفات ركزت على قبول الاصدقاء .

ب-تعريفات ركزت على الجانب السلوكي في تعريف المهارات الاجتماعية .

ت-تعريفات ركزت على القبول الاجتماعي . (Alongi 2005 : 1-2).

- **مكونات المهارات الاجتماعية** : تشتمل المهارات الاجتماعية على سبعة أبعاد فرعية وهي :-

١ - التعبير الانفعالي :- وهو عبارة عن مهارة في الإرسال غير اللفظي والتي تشمل المهارة في إرسال الرسائل الانفعالية , وتعكس قدرة الفرد على التعبير بتلقائية وصدق عما يشعر به في حالات انفعالية .

٢ - الحساسية الانفعالية : وهي مهارة في استقبال انفعالات الآخرين , وقراءة وتفسير رسائلهم الانفعالية اللفظية , وذوو الحساسية الانفعالية العالية لديهم حساسية للرسائل الانفعالية الصادرة من الآخرين وتفسيرها.

٣ - الضبط الانفعالي : وهو عبارة عن القدرة على ضبط وتنظيم التعبيرات غير اللفظية والانفعالية والقدرة على اخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات , والقدرة على التحكم فيما يشعر به الفرد من انفعالات , ومن لديهم قدرة عالية في ذلك يجدون ضبط التعبير الظاهري للانفعالات .

٤ - التعبير الاجتماعي : وهو عبارة عن مهارة التعبير اللفظي , والقدرة على لفت أنظار الآخرين عند التحدث في المواقف الاجتماعية , والفهم الكامل لآداب السلوك الاجتماعي , والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية .

٥ - الحساسية الاجتماعية : وهو القدرة على الإنصات (الاستقبال) اللفظي , والحساسية والوعى بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي , والفهم الكامل لآداب السلوك الاجتماعي , والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية .

٦ - الضبط الاجتماعي : وهو عبارة عن مهارة لعب الدور , وتحضير الذات اجتماعياً , أي أنه نوع من التمثيل الاجتماعي , وهو لازم لتنظيم عملية الاتصال والتفاعل الاجتماعي .

٧ - المراوغة : وتشير إلى الرغبة أو الميل لمراوغة الآخرين والتلاعب في المواقف الاجتماعية للحصول على نتائج مقبولة للفرد . (ابتسام الحلو , ٢٠٠٨ , ١٢٨-١٣٠)

- و المهارات الاجتماعية كل متكامل من المهارات التالية :

١- مهارات التواصل مع الآخرين : تعرف بأنها قدرة الفرد على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين من خلال التعرف عليهم وإقامة صداقات معهم وإحساس بالسعادة معهم .

٢- مهارات التفاعل الاجتماعي : تعرف بأنها قدرة الفرد على معرفة كل ما يجري حوله من أحداث وذلك من خلال متابعة الأحداث الاجتماعية .

٣- مهارات المشاركة الاجتماعية : تعرف بأنها قدرة الفرد على مشاركة الآخرين والتعامل معهم مثل الزملاء , والمعلمة , والأسرة أثناء ممارسة الهوايات والأنشطة . (Hasselta , et al., 1985 : ٣٩٧)

- **ذهب طريف شوقي (٢٠٠٣) إلى تصنيف المهارات الاجتماعية إلى :**

أ- مهارات توكيد الذات . ب- مهارات وجدانية .

جـ - مهارات اتصالية : وتنقسم بدورها إلى قسمين :

١- مهارات الارسال . ٢- مهارات الاستقبال .

د - مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية . (طريف شوقى , ٢٠٠٣ , ٥٠ - ٥١) .

- **ويمكن تصنيف أنواع المهارات الاجتماعية إلى :**

١ - مهارة التواصل : ويقصد بها قدرة التلميذ على التواصل لفظياً أو غير لفظياً مع التلاميذ الآخرين .

٢ - مهارة المشاركة والتعاون : ويقصد بها قدرة التلميذ على إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين , والتعاون معهم على نحو يساعده على الاقتراب منهم , والتقرب اليهم , ليصبح أكثر قبولاً لديهم .

٣ - مهارة المبادأة بالتفاعل : ويقصد بها قدرة التلميذ على المبادرة بالحوار من جانبه مع التلاميذ الآخرين (صلاح توفيق , ٢٠١٣ , ٢٩٣-٢٩٤).

- **أهمية المهارات الاجتماعية:**

تعتبر المهارات الاجتماعية عنصراً هاماً جداً في جانب التفاعل والتواصل الاجتماعي مع المحيط , ويعد القصور في المهارات الاجتماعية أحد مؤشرات سوء التكيف والخلل في الصحة النفسية لأن المهارات الاجتماعية تساعد الفرد في تحقيق إشباع حاجاته الاجتماعية منها التقبل والانتماء وتمنحه تصوراً ايجابياً عن ذاته وعن المحيط من خلال عمليتي التأثير والتأثر الايجابي , لذلك تظهر أهمية المهارات الاجتماعية فيما يلي :

١- تعتبر المهارات الاجتماعية من أهم العوامل المساهمة في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمى اليها التلميذ .

٢- تساعد المهارات الاجتماعية التلميذ في إيجاد السبل الملائمة للتغلب على مشكلاته وحلها .

٣- تعتبر المهارات الاجتماعية من أهم عوامل اشباع الحاجات النفسية للتلميذ بما يسمح به من المشاركة الايجابية مع الآخرين في تأدية أعمالهم بما يتفق وقدراتهم من جهة ومما يتاح لهم من فرصة الابداع وتأكيد الذات .

٤- تساعد المهارات الاجتماعية التلميذ على التعامل في المواقف الحياتية المختلفة واكتساب الخبرات الضرورية في تعديل السلوك بما يتماشى والمواقف المتجددة . (هالة فاروق , ٢٠١٠ , ٢٨-٢٩)

- **وللمهارات الاجتماعية أهمية تتمثل في :**

- المهارات الاجتماعية عامل مهم في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمون اليها .
- تساعد على التفاعل مع الرفاق والابتكار والابداع في حدود طاقاتهم الذهنية الجسمية .
- تساعد المهارات الاجتماعية على اكتساب الثقة بالنفس ومشاركة الآخرين في الاعمال التي تتفق وقدراتهم وإمكانياتهم .
- المهارات الاجتماعية تجعل التعامل مع الآخرين فعالاً , وتجعل الانسان قادراً على مواجهة الآخرين وتحريكهم , وإقامة العلاقات الناجحة , و على اقناع الآخرين , والتأثير فيهم , وجعلهم راضيين عن تصرفاتهم . (صلاح توفيق , ٢٠١٣ , ٢٩٤)

- **أهمية اكتساب وتنمية المهارات الاجتماعية :-**

١- مساعدة الابناء على تعليم تبادل المشاعر مع الآخرين .

٢- مساعدة الابناء على اكتساب مهارة التواصل .

٣- اكتساب المهارات الاجتماعية يؤدي الى أن يصبح الإنسان اكثر سعادة .

٤- نمو الوعي بحقوق الإنسان .

٥- نمو وتحسين التوافق الشخصي لدى الابناء .

٦- تعمل على إحداث التوافق الاجتماعي مع المجتمع .

٧- تعلم التفاعلات الاجتماعية السوية من تطوير واحترام الذات , وتطوير الاستقلال والمشاركة .

٨- تكفل للفرد التفاعل والتكيف مع النفس ومع الآخرين .

٩- توائم الفرد مع المستحدثات . (محمد منصور , ٢٠١٧ , ٤٠٢)

- **أبعاد المهارات الاجتماعية :**

١- مهارات المشاركة : وتعني الاندماج مع الآخرين وبدء النشاطات والمشاريع .

٢- مهارات التعاون : وتعني تلبية الاحتياجات والمساهمة في المباريات والأدوات وتقدم الاقتراحات لأى مشكلة تواجه المجموعة .

٣- مهارات التخاطب : وتشمل التحدث مع الآخرين , والتعبير عن الرأي في النشاط الذي يشارك فيه الفرد والتعبير عن الذات .

٤- مهارات التأييد والمساندة : وتشمل اعطاء الاهتمام الكافي للشخص الآخر , وتشجيعه عندما يقول شيئاً لطيفاً بالإضافة إلى تقديم المساعدات والمقترحات . (أيمن حماد , ٢٠١٢ , ١١٧) .

- **خصائص المهارات الاجتماعية :** تنفرد المهارات الاجتماعية بخصائص معينة منها :

- تتسم بالإنسانية وتبدو حاضرة في سلوك الانسان , فالإنسان لا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين , كما أن المهارات الاجتماعية تتكون وتختزن داخل خبرة الإنسان كنتيجة لتفاعله مع البيئة في المجتمع ومن ثم فهي تحرك السلوك وتوجهه نحو التفاعل الإيجابي مع الآخرين .
- تكتسب المهارات الاجتماعية بالتعلم حيث انها تتكون من معايشة الخبرة أو التجربة وتؤكد هذه الصفة على الدور الذى يؤديه التعليم بما يحويه من انشطة وخبرات يكتسبها التلاميذ داخل وخارج الفصول وخلال قيامهم بالأنشطة .
- يستدل على المهارات الاجتماعية من السلوك الظاهر فالمواقف السلوكية الاجتماعية المختلفة التي يقع فيها الفرد تعكس ما لديه من مهارات .
- تشتمل المهارات الاجتماعية على البراعة والكفاءة والخبرة فى أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية ومختلف اشكال تفاعلاته مع الآخرين .
- تتحدد المهارات الاجتماعية في ضوء جوانب مهنية من سلوك الفرد وخصاله وفي إطار ملاءمتها للموقف الاجتماعي .
- يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي .
- تزيد المهارات الاجتماعية من عملية التعزيز الاجتماعي .
- العنصر الجوهري في أي مهارة اجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختبارات من أجل الوصول إلى هدف مرغوب . (معتز عبدالله , ٢٠٠٠ , ٢٥٢ – ٢٥٣)

- **تنمية المهارات الاجتماعية للمعاقين بصرياً :**

يمثل التلاميذ الذين يعانون من إعاقة بصرية مجموعة متنوعة من الحالات الخاصة , ويحتاجون الى نوعيات معينة من البرامج وأساليب المساعدة لمعاونتهم على النجاح في المدرسة , وذلك من خلال استخدام اجهزة مساعدة ومعينات بصرية , واستخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة في تعليمهم وتنويع

أساليب التدريس , وبالإضافة إلى الاستفادة من البيئة المادية المحيطة وتنويع الانشطة والمناهج بما يتلاءم مع قدرات وإمكانيات المعاقين بصرياً . (أحمد عواد , ٢٠٠٢ , ١٢٠).

ومن العوامل التي يمكن أن تسهم في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين بصرياً التدريب على الانشطة الحياتية المختلفة خاصة فيما يتعلق بالعناية بالذات والمظهر والتنقل في البيئة . (أحمد عواد , ٢٠٠٢ , ١٢٠).

أ- : مهارة تحمل المسئولية الاجتماعية :

تعتبر المسئولية الاجتماعية واحدة من دعائم الحياة الإنسانية الكريمة , وقيمة من القيم المهمة حيث يترتب عليها قيام الفرد بالعديد من الممارسات الإيجابية التي تحقق تقدم المجتمع , وبالتالي يجب ان تسعى المؤسسات التربوية المختلفة إلى تنمية القدرة على تحمل المسئولية الاجتماعية لدى الطلاب . (سلوى عمار , ٢٠١٥ , ٥٥).

ويعرفها حامد زهران (٢٠٠٠ , ٢٨٧) بأنها مسئولية الفرد الذاتية عن الجماعة أمام نفسه وأمام الجماعة وأمام الله , وهي الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحمله والقيام به .

فالمسئولية الاجتماعية هي المسئولية الفردية عن الجماعة , و مسئولية الفرد أمام ذاته عن الجماعة التي ينتمي اليها أي أنها مسئولية ذاتية , ومسئولية خلقية , و مسئولية فيها من الاخلاق المراقبة الداخلية , والمحاسبة الذاتية كما أن فيها من الاخلاق ما فى الواجب الملزم داخلياً كما إنه إلزام داخلي خاص بأفعال ذات طبيعة اجتماعية . (سلوى عمار , ٢٠١٥ , ٥٦).

وتمثل المسئولية الاجتماعية مطلباً حيوياً ومهماً في إعداد الأبناء لتحمل أدوارهم والقيام بها خير قيام من أجل المشاركة في بناء المجتمع , فالمسئولية الاجتماعية من الصفات والخصائص الإنسانية التي يجب غرسها في نفوس الطلاب , ووجود خلل ونقص في المسئولية الاجتماعية عند الأفراد يعد خطراً يهدد حياة الأفراد والمجتمع , ويعمل على نشر الأنانية والسلبية . (زينب محمد , ٢٠١٧ , ١٥٤).

- **الأبعاد الرئيسية للمسئولية الاجتماعية وهي :-**

البعد الأول :- المسئولية الشخصية الذاتية : هي إدراك الفرد لمسئوليته عن سلوكه , ووعيه لذاته , ووعيه نحو أسرته وأهله .

البعد الثانى :- المسئولية الجماعية : هي التزام الفرد تجاه زملائه , وأصدقائه , ومعلميه , وجامعته ومحيطه , وجماعته التي ينتمى إليها .

البعد الثالث :- المسئولية الدينية و الاخلاقية : هي التزام الفرد بتعاليم الدين, وبالقيم الأخلاقية , والروحية.

البعد الرابع :- المسئولية الوطنية : هى احساس الفرد بالانتماء لمجتمعه , وحرصه عليه والدفاع عنه والتضحية من أجله . (سلوى عمار , ٢٠١٥ , ٥٧-٥٨).

- **وهناك أبعاد اخرى للمسئولية الاجتماعية كما ذكرها حاتم امام فيما يلي:**

١- المسئولية الاجتماعية تكون تجاه الذات والأسرة والأصدقاء والمجتمع .

٢- تحمل الفرد لأعباء الدور الذي يقوم به .

٣- مصدر الإلزام في المسئولية الاجتماعية يكون داخلي أي نابع من ذات الفرد , ويقصد بها مسئولية الفرد امام ذاته عن الجماعة .

٤- تحمل الفرد مسئولية افعاله , وأن الفرد له حقوق وعليه واجبات .

٥- ترتكز المسئولية الاجتماعية على الإدراك الواعي للذات وظروف المجتمع .

٦- عناصر المسئولية تشمل (الاهتمام – الفهم – المشاركة الإيجابية). (حاتم إمام , ٢٠١٥ , ٩١٠-٩١١) .

- **وتتكون مهارة تحمل المسئولية من ثلاث عناصر :**

١- الاهتمام : ويقصد بها الارتباط العاطفي بالجماعة التي ينتمي إليها الفرد صغيراً كان أو كبيراً ذلك الارتباط الذى يخالطه الحرص على استمرار تقدمها وتماسكها وبلوغها أهدافها والخوف من أن تصاب من اي عامل أو ظرف يؤدي إلى إضعافها أو تفككها .

٢- الفهم : وينقسم إلى شقين :-

أ- فهم الفرد للجماعة : أي فهمه لظروفها وللعوامل والقوى المؤثرة عليها .

ب-فهم الفرد المغزى الاجتماعي لأفعاله : ويقصد بها إدراك الفرد لآثار أفعاله وتصرفاته على الجماعة.

٣- المشاركة : ويقصد بها اشتراك الفرد مع الآخرين في عمل ما يمليه عليه الاهتمام والفهم من المساعدة في حل مشاكل الجماعة والوصول الى تحقيق اهدافها والمحافظة على استقرارها . (منال محروس , ٢٠١٤ , ٣٨٢-٣٨٣).

- **أهمية المسئولية الاجتماعية :-**

١- تجعل الفرد عنصراً فعالاً في المجتمع بعيداً عن السلبية واللامبالاة مهتماً بمشكلات مجتمعه اهتماماً يدفعه للمساهمة الفعلية في حلها .

٢- المسئولية الاجتماعية من القيم الانسانية التي يجب غرسها داخل الفرد حيث تعد تربية الإنسان على تحمل المسئولية الاجتماعية تجاه من يصدر عنه من افعال , وأقوال مسألة في غاية الاهمية لتنظيم الحياة داخل المجتمع الانساني فإذا تحمل الأفراد مسئولياتهم , ونتائج اعمالهم , استقرت حياتهم وسادت الطمأنينة فيما بينهم .

٣- تجعل الفرد يدرك النتائج التي تترتب على سلوكه كمواطن فالفرد ذو الشعور المرتفع بالمسئولية الاجتماعية يقدم المصلحة العامة على مصلحته الشخصية . (سلوى عمار , ٢٠١٥ , ٥٩).

- **أهمية تنمية المسئولية الاجتماعية :**

١- أنها تقوم بتحويل الفرد من مخلوق ضعيف عاجز إلى شخصية قادرة على التفاعل مع المحيط الاجتماعي الذى يحتويها منضبطاً بضوابطها .

٢- تساعد الفرد على الانتقال من الاتكالية المطلقة والاعتماد على الآخرين والتمركز حول الذات في المراحل الأولى من عمره , إلى الاستقلالية والإيجابية و الاعتماد على النفس عبر المراحل الارتقائية من عمره . (حسين الرشيدي , ٢٠١٧ , ٣٢٧)

- **العوامل المؤثرة في تحمل المسئولية :**

- الأسرة : للوالدين دوراً هاماً في تدعيم سلوك تحمل المسئولية لدى أبنائهم , فالوالد المتسلط مثلاً الذى يتدخل في كل صغيرة وكبيرة خاصة بطفله يقلل من استقلاليته كما أن الحماية الزائدة والتشجيع المباشر للسلوك الاعتمادي أيضا يمنع الاستقلالية , أما إذا حاول الطفل أن يؤدي عملاً صعباً فأمده والده بالتدعيم والتشجيع عندئذ يستطيع الطفل إتمام العمل باعتماده على نفسه , أما إذا قدم الوالدين الحل والمساعدة فإنهما يحدان من محاولة الاستقلالية .
- المدرسة : يعد انتقال الطفل الى المدرسة هي مرحلة مهمة في حياته , حيث يبدأ الانفصال عن الأسرة ومن ثم بداية تحمل المسئولية الفعلي لديه .

لذا تلعب المدرسة دوراً هاماً في استكمال بدء سلوك تحمل المسئولية لدى الطفل , كما أن الفلسفة التي تتبعها المدرسة تحدد مدى تأهل الطفل اجتماعياً واعتماده على نفسه . (أحمد نصر , ٢٠١١ , ٣٨٠٣)

- **العوامل التي تساعد على تنمية المسؤولية الاجتماعية :**

١- تطوير الشخصية وتقدير المسئولية من خلال اتباع القدوة الحسنة .

٢- الثقة في الله ثم المجتمع لإدراك النجاح من خلال التوجه والإرشاد الثقافي .

٣- تغليب مصلحة المجتمع وضبط تقديم الاهتمام بالمصالح الشخصية .

٤- تطبيق سياسة تكافؤ الفرص للحد من اصطدام الشباب ومتطلبات الحياة .

٥- زيادة التطوع والربط بين الجهود الحكومية والأهلية لإحداث التوازن داخل المجتمع .

٦- اهتمام بتنمية إدراك مجالات المسؤولية الاجتماعية لدى الابناء وتنميتها من الصفر .

٧- غرس القيم الاخلاقية ومبادئ المسؤولية في نفوس الأبناء والشباب . (تركي الحارثي , ٢٠١١ , ١١٩)

ب- مهارة المشاركة الاجتماعية :

ان مفهوم المشاركة يستخدم بمعنى مساهمة أو اشتراك , ويدل معنى المشاركة على المساهمة والتعاون في وجه من أوجه النشاط . (عبدالحليم رضا , ٢٠٠١ , ٤٥).

وهي عملية من خلالها يلعب الفرد دوراً أساسياً في الحياة السياسية والاجتماعية لمجتمعه , ويكون لديه الفرصة لأن يشارك في وضع الأهداف العامة لذلك المجتمع , وكذلك افضل الوسائل لتحقيق وإنجاز هذه الأهداف . (مها الخميسي و آخرون , ٢٠٠٣ ,٦٢).

و المشاركة الاجتماعية هي العملية التي يلعب الفرد من خلالها دوراً فى الحياة الاجتماعية في مجتمعه والتي يقدم من خلالها الخدمات إلى محتاجيها من افراد المجتمع بما يساعدهم على حل مشكلاتهم , وقد تكون الخدمة تطوعية من الفرد بلا مقابل أو تكون بمقابل رمزي , أو الإسهام بالانتماء والمشاركة الفعالة بالجمعيات الاجتماعية والسياسية والشعبية بالمجتمع , مما يتيح الفرصة للفرد في وضع الأهداف العامة لمجتمعه واقتراح افضل الوسائل لتحقيق تلك الأهداف وإنجازها . (سامية الدندراوي , ٢٠٠٨ , ٢٨٧) .

- **أنواع المشاركة الاجتماعية** : يتم تصنيف أنواع المشاركة الاجتماعية تبعاً للفرد المستفيد من المشاركة كما يلي :

١- المشاركة الاجتماعية للفرد يقوم بخدمة مجموعات أو أفراد ممثلين لمنظمات تطوعية أو توظيفية أو سياسية تهدف إلى خدمة المجتمع , وهو ما يلخص تحت عنوان المشاركة في المنظمات التطوعية .

٢- المشاركة التطوعية للفرد والموجهة للمجتمع مباشرة بهدف تطوير وتنمية رخاء المجتمع والأفراد , وهو ما يطلق عليه المشاركة الاجتماعية – الثقافية , ويندرج تحت هذا النوع :

- المشاركة الاجتماعية الثقافية .
- المشاركة الاجتماعية التنموية .
- المشاركة الاجتماعية التجديدية / البعثية .

٣- المشاركة الاجتماعية في الشبكات الشخصية والتي تهدف إلى دعم شبكات الأفراد الاجتماعية . (سامية الدندراوي , ٢٠٠٨ , ٢٨٩-٢٩٠)

- **فوائد المشاركة الاجتماعية :**

١- أنها تساعد الأفراد والجماعات في المجتمع على عملية النمو الشخصي , وهذا بدوره يؤدى إلى تحقيق اصلاحات اجتماعية مناسبة , وذلك بالتحام أعضاء المجتمع المدرسي والمحلي في قضايا ومشكلات المدرسة والمجتمع المحلي فيصبح الفرد عضواً إيجابياً في كلا الجانبين .

٢- أنها تعمل على زيادة علاقات التعاون والترابط بين جماعات المجتمع المحلي والاستفاده من جهود الهيئات في تعبئة وتجنيد المواطنين وتدعمهم من خلال البرامج التي تعمل كعناصر مساعدة في تحقيق أهداف التنمية . (مها الخميسي و آخرون , ٢٠٠٣ ,٦٣).

- **دوافع المشاركة الاجتماعية :**

١- قد تكون بغرض اشباع احتياجات ورغبات الأفراد وإحساس الافراد بالمشاركة وتحمل المسئولية تجاه المجتمع .

٢- حب الافراد للقادة المحليين وتحمسهم للعمل معهم .

٣- إيمان الافراد بأن الاهتمام بالصالح العام يعود بالنفع على الفرد والمجتمع . (مها الخميسي و آخرون , ٢٠٠٣ ,٦٤).

- **أهمية المشاركة الاجتماعية** : ان المشاركة الاجتماعية لها العديد من الآثار الإيجابية على مستوى الفرد والجماعة والمجتمع , وتتمثل أهمية المشاركة الاجتماعية فيما يلي :

١- ملائمة الخدمات للسكان المحليين باعتبارهم أنسب الناس للتعبير عن احتياجاتهم .

٢- اتاحة الفرص للفئات المحرومة بالمجتمع للمشاركة والقيام بدور إيجابي .

٣- تعمل المشاركة على التخفيف من حدة المشاعر السلبية وخاصة بين أفراد المجتمع الفقراء وتزيد من جوانب التعاون بينهم وبين الحكومة .

٤- تؤدي المشاركة من جانب افراد المجتمع إلى اكتشاف قيادات جديدة من خلال المواقف الجديدة التي تأتي بها هذه الأنشطة والبرامج . (رشاد عبداللطيف , ١٩٩٦ , ٥٢-٥٣)

- **صور المشاركة الاجتماعية :**

١- المشاركة بالمال : المشاركة بالأموال غالباً ما تكون لدى الفئة القادرة من أبناء المجتمع وبعضهم من الأثرياء أو الطبقة المتوسطة وذلك ما أشارت اليها الدراسات التي قام بها الدارسين في الحقل الاجتماعي .

٢- المشاركة بالرأي : وهي تأخذ عدة أشكال منها ما يتعلق بنوعية المشكلات , ومنها ما يتعلق بأولوية المشكلات وأولوية ايجاد الحلول , ومنها ما يتعلق بإجراءات التنفيذ , أو اعطاء النصيحة .

٣- المشاركة بالجهد : مفهوم المشاركة بالجهد أن الأفراد يشاركون في صنع القرارات التي تمسهم , وينبع مفهوم المشاركة في الإدارة من حقيقة أساسية هي أن البشر على اختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم انما يمثلون عنصراً هاماً في العملية الإنتاجية . (إياد الكحلوت , ٢٠١٧ , ٣٣٦-٣٣٧)

ج- مهارة تكوين العلاقات الاجتماعية :

تتميز الجماعات البشرية بالعلاقات الاجتماعية وهي عبارة عن خطوط للارتباط الاجتماعي يقيمها افراد تلك الجماعات نتيجة للتفاعل فيما بينهم , وان نوعية هذه العلاقات وطبيعتها تؤدي إلى ما يسمى بالجو الاجتماعي الذي يؤثر إلى حد كبير على نوع الجماعة وسلوك افرادها بل واستقرار القيم والمعايير فيها . ان طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الطلبة تؤثر الى حد كبير في نمو شخصية الطالب وتنسيق

سلوكه وضبط اتجاهاته وتجديد مستوياته ومعاييره وقيمته , وذلك أن نمو شخصية الطالب ونضجه الاجتماعي يتوقف على كمية ونوعية تفاعله مع زملاءه كما أن النمو المتوازن والطبيعي لشخصية الطالب يعتمد على القدر الذي يتمتع به من طمأنينة في تعامله وتفاعله مع زملاءه الطلبة . (مؤيد الطائي و آخرون , ٢٠٠٦ , ٧٥)

تعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية بين افراد الجماعة من أهم الركائز الأساسية التي يتأسس عليها نجاح وفاعلية تلك الجماعة . (لعيس اسماعيل و آخرون , ٢٠١٠ , ٣١)

تتنوع العلاقات الاجتماعية في اشكالها والتي تربط أفراد الجماعة ببعضها وتنقسم هذه العلاقات حسب طبيعتها إلى :

- علاقات مباشرة : كتلك التي تربط أعضاء الفريق الرياضي ببعضهم البعض .
- علاقات غير مباشرة : كالعلاقات بين موظفي مؤسسة بمديرها . (لعيس اسماعيل و آخرون , ٢٠١٠ , ٣٣)

تعد العلاقات الاجتماعية بأشكالها المختلفة محور الحياة الانسانية , نظراً لأن الإنسان بطبعه كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده فهو يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم , وتعد المدرسة أولى المؤسسات الاجتماعية التي تقوم بوظيفة التنشئة الاجتماعية بعد الأسرة , وذلك بعد أن أولت لها الأسرة جزءاً من هذه المسئولية نتيجة التغير الاجتماعي الذي طرأ على الأسرة وأدوارها , ومن ثم ينتقل الأبناء إلى البيئة المدرسية محملين بثقافتهم وأنماطهم السلوكية وأساليب العلاقات الاجتماعية التي اكتسبوها داخل أسرهم , وتتسع علاقاتهم من نطاق الأسرة إلى نطاق المدرسة حيث العلاقات مع الزملاء والمدرسين وإدارة المدرسة والأخصائيين الاجتماعيين وغيرهم من الآخرين العاملين بالمدرسة , فالعلاقات بين المدرسة والأسرة هي علاقة تكاملية وتبادلية والتنشئة الاجتماعية للطلاب بالمدارس تتم من خلال التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية بين الطلاب وبعضهم وبين الطلاب ومدرسيهم وبينهم وبين إدارة المدرسة .

كما أن طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الطلاب تؤثر الى حد كبير في نمو شخصية الطالب وتنسيق سلوكه وضبط اتجاهاته وتحديد مستوياته ومعاييره وقيمه , ذلك أن نمو شخصية الطالب ونضجه الاجتماعي يتوقف على كمية ونوعية تفاعله مع انساق التعامل في المجال المدرسي (زملائه – المدرسين – إدارة المدرسة) كما أن النمو المتوازن والطبيعى لشخصية الطالب يعتمد على القدر الذى يتمتع به من طمأنينة في تعامله مع زملائه الطلاب . (نبيل أبو الحسن و آخرون , ٢٠١٣ , ٢)

وتظهر العلاقات الاجتماعية سواء كانت سلبية أو إيجابية بين الافراد وبعضهم في كافة ألوان النشاط المختلفة للحياة سواء في الأسرة أو العمل أو المدرسة أو الجامعة .....إلخ. (خالد محمود , ٢٠١٤ , ٨٢٧)

و تعتبر العلاقات الاجتماعية , من بين أهم المفاهيم التي ناقشها عدد من العلماء , فمنهم من عرفها على أنها إشباع الحاجات النفسية للفرد في نطاق الجماعة , والتي منها الاستمرار في التقدير والنجاح وتقبل الآخرين ومنهم من ينظر إليها كفلسفة اجتماعية تهدف الى تحسين وتأكيد الصلة المتبادلة بين أفراد المجتمع ومنهم من ينظر إليها على أنها عملية اتصالية تقوم على أساسها الحياة الانسانية . (نور الهدى عبادة , ٢٠١٦ , ٢٨٩)

- **خصائص تكوين العلاقات الاجتماعية** : ان تكوين العلاقات الاجتماعية بين الافراد تتطلب توفر بعد الخصائص والسمات الشخصية والتي شخصها (كرتشفيلد) ولخصها بالآتي :

١- تقبل الآخرين / وتتمثل بالصفات الآتية : لا يصرح بآرائه الناقدة والتي تتعلق بتقييم الآخرين – يتصف بالصفح – يثق بالآخرين – يتغاضى عن النقائص ويركز على محاسن الآخرين .

٢- اجتماعي / يشترك في الخدمة العامة – يحب ان يكون مع الآخرين يقترب منهم بسهولة يحب الخروج في الرحلات والسفرات .

٣- المصادقة / وتتمثل في الصفات التالية : دافىء – كريم – صريح – من السهل اكتساب صداقته – كثير العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

٤- التعاطف / وتشمل الاهتمام بمشاعر الآخرين وحاجاتهم وتقديرهم والاتصاف بالمروءة والكرم . (كرتشفيلد , ١٩٨٦ , ٧٤)

- **و تتمثل الخصائص العامة للعلاقات الاجتماعية في الآتي :**

- تنظيم العلاقات الاجتماعية في إطار من التفاعل بين الأفراد والجماعات وبقدر ما يغلب على هذا التفاعل من تفاهم أو تعارض واختلاف بقدر ما تكون طبيعة هذه العلاقات إما ايجابية أو سلبية أو محايدة .
- تتميز العلاقات الاجتماعية بنوع من التغير الدينامي على اعتبار أن التغير والتحول والدينامية تعد من أهم خصائص الحياة الاجتماعية ومن ثم فهي لا تتخذ صورة محددة وثابتة بل هي في تغير وتبدل مستمر .
- تعكس العلاقات الاجتماعية الحاجة إلى الاجتماع البشري من جانب مواجهة متطلبات الحياة من جانب آخر .
- تعبر عن الاتجاه نحو إحداث التوازن في حياة الافراد وفي بناء المجتمع ونظمه ووظائفه .
- تعني مفهوم المشاركة في الفعل أو العمل الاجتماعي وهذا يشير إلى أن لكل فرد دورة في بناء الحياة الاجتماعية وتواصلها . (خالد محمود , ٢٠١٤ , ٨٢٧ – ٨٢٨)

- **دور العلاقات الاجتماعية وأساليب تنظيمها في فاعلية الجماعة :**

يشكل شعور الفرد بالانتماء إلى الجماعة مصدر الإحساس بالأمن والاطمئنان بين صفوفها , وكلما زاد هذا الشعور كان الفرد اكثر قدرة على الانتاج والتضحية والإخلاص من أجل مصلحة وذلك يكون أداء الجماعة أداء فاعلاً ومنتجا يحقق أهدافها .

إن الافراد تجمعهم روابط وعلاقات عديدة ناجمة عن التفاعل القائم بينهم , وهذه العلاقات توجد مع الإنسان منذ ولادته وتستمر حتى وفاته , وهي تختلف وتتباين تبعاً لموقف الفرد الاجتماعي ودوره في المجتمع وكذلك تختلف باختلاف المجموعة الاجتماعية التي يعيش فيها , وحتى تؤدي هذه المجموعة مهامها وتخطط أنشطتها يجب توافر علاقات اجتماعية بين افرادها من جهة , وبينها وبين الجماعات الأخرى في المجتمع من جهة ثانية , والعلاقة الاجتماعية هي اي اتصال او تفاعل يقع بين شخصين أو أكثر يمثلون مراكز اجتماعية متساوية أو متباينة من ناحية المستوى , ويهدف هذا الاتصال أو التفاعل في تحقيق الأغراض الأساسية للأفراد الذين يدخلون في مجالها .

وتنقسم أيضاً العمليات الاجتماعية إلى عمليات جامعة أو رابطة كتلك التي تؤدي الى الصداقة والتعاون ومنها ما يؤدي الى هدف العلاقات الاجتماعية واضمحلالها والتي تعرف بالعمليات المفرقة كالكراهية والتنافس غير المشروع .

إن من اهم صور العلاقات الاجتماعية التي تقع في مؤسسات وجماعات المجتمع بين الأفراد أنفسهم علاقات التعاون والمنافسة , والتعاون بمفهومه العلمي هو تفاعل إيجابي بين شخصين أو أكثر يتوخى اشباع الحاجات والوصول إلى الأهداف السامية التي يخططها أطراف العلاقة التعاونية .

أما المنافسة فهي التسابق المقصود بين الأفراد والجماعات والدول الهادفة إلى محاولة كل طرف من أطراف التسابق لتحقيق مكاسب ونجاحات متميزة على الطرف الآخر , وتتجدد المنافسة في حالة الطلبة الذين يتسابقون فيما بينهم للحصول على الدرجات العالية .

ويمكن اعتبار التعاون والمنافسة البناءة قيماً اجتماعية إيجابية يتبناها المجتمع الناهض ويعتمدها كأدوات ضبطية تحدد علاقات الأفراد وسلوكهم داخل المجتمعات والمنظمات , فالقيم التعاونية التي يؤمن بها الأفراد تقودهم إلى التكاتف والتآزر والتسامح وتحثهم على تكوين الروح الجماعية التي تساعدهم على البذل والعطاء في سبيل تحقيق أهداف الجماعة , كما أنها تقف موقفاً معاكساً لقيم الفردية والأنانية التي تجعل الفرد يعمل للمصلحة الخاصة دون مراعاة المصلحة العامة والتفكير بالأهداف العليا للأمة . (لعيس اسماعيل و آخرون , ٢٠١٠ , ٣٤-٣٦).

٥- مهارات التوجه والحركة :

تعد مشكلة التوجه و الحركة من أهم الآثار الناتجة عن فقدان البصر , فالحركة ضرورية لتلبية الكثير من الاحتياجات , و عدم توافر هذه القدرة يحد من فرص ذوي الإعاقة البصرية في التفاعل الاجتماعي , وحقهم في الاندماج في مناشط الحياة , ومن هنا ظهرت حاجة ملحة لتزويد الأطفال ذوي الإعاقة البصرية أساليب السلامة التي تمكنهم من التوجه و الحركة المناسبة و الهدف منها تعليم المعاقين بصرياً أساليب السلامة والاستقلالية و مهارات التنقل الفعالة و العمل على تجنب حدوث تغييرات مفاجئة في تنظيم محتوى البيئة التي يعيش فيها الطفل ذي الإعاقة البصرية , مع المحافظة على وجود الأشياء في أماكنها المألوفة بالنسبة للطفل وخاصة التي يستخدمها بشكل متكرر . (مناور المحمدي , ٢٠١٣ , ٢٦)

إن فقد البصر يؤدي إلى عدم قدرة الكفيف على الحركة بخفة و مهارة فهو مقيد في حركته كذلك قلة اكتساب الكفيف للمعارف و المعلومات التي تساعده على أداء العديد من الأنشطة التي تفرض عليه في إطار المدرسة أو البيئة المحيطة به . لذا فإن فقدان البصر عملية تتصف بالصعوبة بسبب ما يصاحب عملية فقد البصر من آثار يتعرض لها الشخص خلال ممارسته لنشاطه اليومي سواء مع أسرته أو مع أفراد مجتمعه . (أحمد آدم , ٢٠١٧ , ٧).

و مما لا شك فيه أن البصر يؤدي دوراً مهماً في تكوين الصور الذهنية و إمكانية استرجاعها و إنتاج العديد منها من خلال إلمام الفرد بها كما تلعب دور مهم في الحركة و التنقل وفي التواصل مع الآخرين و كذلك في الأداء , ويؤدي البصر دوراً مهماً في المجال الإدراكي يمكن سرده في النقاط التالية :

أ-مصدراً من مصادر المعلومات .

ب- يلعب دوراً في استخدام المعلومات التي يحصل عليها الفرد من الحواس الأخرى و خاصة حاسة اللمس و السمع .

ج- يلعب دوراً واضحاً في الإدراك المكاني المباشر .

د- يمهد الطريق أمام الطفل للوصول إلى البيئة الواسعة و الممتدة .(أحمد آدم , ٢٠١٧, ٥)

- **ان حركة المعاق بصرياً وانطلاقه تؤدي إلى الإيجابيات الآتية :**

وحركة المعاق بصرياً تؤدى إلى إيجابيات كما ذكرها مناور المحمدي وآخرون فيما يلي :

١- ان المعاق بصرياً تزداد ثقته بنفسه و بذاته ووجوده بين أقرانه ومن فى مثل سنه .

٢- ان الحركة تقلل من الإعاقة وتجعله يتقبل نفسه .

٣- تيسر سبل الاتصال بالغير بحرية تمنحه الشعور بالثقة فى النفس .

٤- تجعل الكفيف قادراً على التنسيق بين حركات أعضاء جسمه وسرعة الاستجابة الجريئة وزيادة نشاطه بحيوية وتحسين مظهره العام .

٥- استغناء المعاق بصرياً عن المبصرين في عمليات تحركه يزيد شعوره بأنه مقبول اجتماعياً كفرد من أفراد المجتمع يعتمد على نفسه في شتى مجالات الحياة اليومية .(مناور المحمدى واخرون ,٢٠١٣, ٢٤)

- **ان ذوي الإعاقة البصرية يعانون من عدة مشكلات تقلل من دوافعهم للحركة تتمثل فى :**

١- الحرج من عدم القدرة على الرؤية وتمييز الوجوه والأشياء , ويؤدي ذلك إلى عدم الرغبة في الحركة خوفاً من الاصطدام .

٢- عدم القدرة على التمييز بين المياه الصغيرة والحفر أو التمييز بين حافة الرصيف أو درجات السلم .

٣- صعوبة تحديد ارتفاع الدرجة أو الحافة .

٤- صعوبة تحديد اتجاه العبور , عبور مسموح أو ممنوع أو قراءة إشارات الشارع , وعدم الاحساس بالأمان عند عبور الشارع . (ايهاب الببلاوى , ٢٠١٠ , ٦٢)

- **أسباب القصور في المهارات الحركية لدى المعاق بصرياً :**

انه من الطبيعي أن تزداد المشاكل و القصور الحركي لدى المعاق بصرياً كلما اتسع نطاق بيئته أو كلما ازداد تعقيداً سيفرض عليه التفاعل مع مكونات و عناصر متداخلة قد يصعب عليه إدراكها في غياب حاسة البصر . كما أن القصور في المهارات الحركية (التوازن – الوقوف و الجلوس – الاحتكاك أو التناول – الجري) لدى المعاقين بصرياً يرجع إلى خمسة عوامل وهي :

١- نقص الخبرات البيئية و التي ينتج عن :

أ- محدودية الحركة .

ب- المعرفة بمكونات البيئة .

ج- نقص في المفاهيم و العلاقات المكانية التي يستخدمها المبصرون .

د- فقدان الحافز للمغامرة .

هـ- القصور في تناسق الإحساس الحركي .

ح- القصور في التناسق العام .

٢- عدم القدرة على المحاكاة و التقليد .

٣- قلة الفرص المتاحة لتدريب المهارات الحركية .

٤- الحماية الزائدة من جانب أولياء الامور والتي تعيق الطفل عن اكتساب خبرات حركية مبكرة .

٥- درجة الإبصار : الرؤية تساعد على تنمية و تدريب المهارات الحركية للطفل المبصر في وقت مبكر ,

أما في حالة الطفل المعاق بصرياً فان عدم رؤيته للأشياء الموجودة في بيئته يحد من حركته الذاتية باتجاه الأشياء و ذلك لغياب الاستثارة البصرية . (كمال سالم , ١٩٩٧ , ٢٧-٢٩)

- **ويرجع القصور في المهارات الحركية لدى ذوى الإعاقة البصرية لعدة أسباب من بينها :**

١- نقص الخبرات البيئية والذي ينتج عنه محدودية الحركة ونقص المعرفة بمكونات البيئة ونقص المفاهيم والعلاقات المكانية التي يستخدمها المبصرون والقصور في التناسق الحس – حركي والقصور في التناسق العام وفقدان الحافز للمغامرة .

٢- عدم القدرة على المحاكاة والتقليد .

٣- قلة الفرص المتاحة لتدريب المهارات الحركية .

٤- الحماية الزائده من جانب أولياء الأمور , والتي تعيق الطفل عن اكتساب خبرات حركية كبيرة .

٥- درجة الابصار حيث تتيح القدرة على الإبصار للطفل فرصة النظر الى الاشياء الموجودة فى بيئته والتعرف على أشكالها وألونها . (القريوتى , والسرطاوى , والصمادى ٢٠١٣ , ٢٠٠-٢٠١)

ان المعاق بصرياً يفتقد إلى الخبرات البصرية المباشرة و الغير مباشرة والتي تساعد على التحرك بأمان في البيئة لذا فإنه يواجه صعوبة في التوجه والحركة والتي تعتبر من الأساليب التي تساعده على الوقاية من الأخطار التي تواجهه أثناء تنقله في البيئة . (كمال سالم , ١٩٩٧ , ١٥٦-١٥٨)

ان حركة الكفيف تتسم بكثير من الحذر و اليقظة حتى لا يصطدم بعقبات أو يقع على الأرض نتيجة تعثره بشيء أمامه . لذلك يستخدم كل حواسه للانتقال من مكان إلى مكان ومعنى هذا أن الكفيف يبذل طاقة و جهداً كبيراً أثناء حركته . مما يعرضه في كثير من الأحيان للاجهاد العصبي و الشعور بعدم الأمان و خيبة الأمل مما ينعكس على شخصيته . (زينب شقير , ١٩٩٩ , ٢٤٠)

ومن هنا ظهرت حاجة ملحة لتزويد المعاقين بصرياً بالمهارات الأساسية التي تمكنهم من التوجه و الحركة المناسبة و الهدف منها هو تعليم المعاقين بصرياً أساليب السلامة و الاستقلالية و مهارات التنقل و العمل على تجنب حدوث تغييرات مفاجئة في تنظيم محتوى البيئة التي يعيش فيها الطفل المعاق بصرياً. (مجدي عزيز , ٢٠٠٣ , ٥٠٦)

و يستخدم مصطلح توجه (الفعل يتوجه) لوصف قدرة الكفيف على تحديد موضعه في البيئة أو بالنسبة لفرد آخر , أو مكان ما , أو أى شيء يواجهه , وذلك بالاستعانة بحواسه الأخرى , فغير المبصر يعتمد على استعادة (الخريطة الذهنية) التي سبق أن كونها للبيئة التي يعيش فيها , حتى يستطيع الحركة و الانتقال والتحرك من مكان إلى مكان آخر في البيئة بسلامة وفعالية , وهي قدرة مهمة لذوي الاعاقة

البصرية إذ يتحتم عليهم التنسيق بين التوجه العقلي والتحرك البدني , لكي يحققوا لأنفسهم تنقلاً آمناً وفعالاً. (عبدالعزيز الشخص ,٢٠٠٦ ,٣٢٥ –٢٩٥)

ويعرف ويستوود westwood (٢٠٠٨ , ٣٥) الحركة أو القابلية للحركة Mobility : وهي ما يحتاج الأطفال ذوو الإعاقة البصرية إلى تعلمه من مهارات ليكونوا قادرين عن التحرك بأمان في بيئتهم , حيث تعد زيادة الحركة مؤشراً لجودة حياة أولئك الأطفال , وتساعدهم يتمكنوا من الوصول إلى مدى أوسع من خبرات التعلم , وتتضمن مهارات الحركة فنيات حماية الذات (مثل التحرك في الأماكن غير المألوفة , وضع اليد والساعد أمام الوجه للحماية بينما تسحب اليد الأخرى على طول الحائط) , استخدام الأصوات لتحديد مكان الأشياء والأحداث في البيئة على سبيل المثال (تحديد موقع البيت , التعرف على الضوضاء , اقتراب اشارة المرور , تحديد مكان الأدوات) , والتحرك بواسطة استخدام العصى الطويلة للتحذير من الأخطاء المحتملة .

أما التوجه Orientation : يستخدم لوصف كيف يكون ذي الإعاقة البصرية على ألفة ببيئة معينة (على سبيل المثال , قاعة الدرس , الطريق من المدرسة إلى البيت) ويعرف في أي وقت موقعه الخاص في علاقته بالأشياء مثل : الأثاث , الحواجز , الأبواب المفتوحة أو الخطوات , ويمثل نمو أو تطور التوجه والحركة , هدفان من الأهداف الأساسية في مساعدة ذوي الإعاقة البصرية نحو زيادة الاستقلالية وبدون هذه المهارات , فإن فرص التعلم ذوي الإعاقة البصرية ستكون محدودة بشدة ويستوود westwood (٢٠٠٨ , ٣٥).

و يعتبر موضوع التوجه والحركة من الأمور ذات الأهمية حيث يرتبط اكتساب المهارات الأساسية الاستقلالية في مجال الحركة بالتوافق النفسي لدى ذي الإعاقة البصرية , حيث أن اكتساب مهارة التوجه والحركة يسهل اكتشاف البيئة والتعلم , وإن الحركة المستقلة تيسر المشاركة في كافة أنشطة الحياة , وهي ضرورية للقيام بالكثير من الأعمال والحصول على الفرص الاجتماعية والترفيهية , كما أن سهولة الحركة تؤثر بشكل كبير على الشعور بالأمان , وعدم الخوف , ومن جانب آخر فإن صعوبة الحركة أو سهولتها تؤثر على الطفل عندما يكبر من حيث عمليات التأهيل المهني أو امكانية الحصول على فرص عمل مناسبة , ومن ناحية أخرى فإن عدم القدرة على التوجه والحركة يحد من تلك الفرص علاوة على الآثار والمشكلات الصحية المترتبة على ذلك من تدهور أجهزة الجسم حيث يضعف توازنه , ويغلب على الحركة صفة البعد عن الاتقان , وجملة القول إن مهارات التوجه والحركة تساعد على التعلم والتكيف البيئي (ايهاب الببلاوى , ٢٠١٠ , ١٤– ١٥).

وحيث أن مشكلة الانتقال من مكان إلى آخر من أهم المشكلات التكيفية التي تواجه المعاق بصرياً وخاصة ذوي الإعاقة البصرية الشديدة (الكفيف كلياً) , ولذا يعتبر إتقان الكفيف لمهارة فن التوجه و

الحركة من المهارات الأساسية في أي برنامج تعليمي تربوي للمعاقين بصرياً , و يشتمل المنهج على تنمية الحركة الأساسية و الوعي البيئي و المهارات الإدراكية و تدريب الحواس و مهارات الانتقال بالعصا و المهارات التي تسبق التنقل بالعصا , بالإضافة إلى معلومات عن الأجهزة المساعدة على الحركة , وخاصة الأجهزة المساعدة لضعاف البصر . (مناور المحمدي , ٢٠١٣ , ٢٥-٢٦)

- مهارة التوجه و الحركة لدى الكفيف كما ذكرها أحمد آدم (٢٠١٧)

يؤدي الإبصار دور مهم في تحديد مواقع الأشياء والاتجاهات و الارتفاعات و ادراك العوائق و التحرك بأمان في البيئة المحيطة لذا فان فقد البصر يضع الكفيف أمام مشكلات بعينها لا يمكن للكفيف ان يتغلب عليها بمفرده بمعزل عن الآخرين بل لابد أن تمتد له يد المساعدة من حوله . لذلك لابد من الاهتمام بتنمية الحواس الباقية لدى الكفيف ليستخدمها في عملية التوجه و الحركة .

و التوجه هو استخدام الحواس بشكل مفيد و فعال في تحديد موضع الأشياء وعلاقتها ببعض أما الحركة فهي المهارات الحركية اللازمة للكفيف للتنقل في البيئة .

تعتبر الحركة قيمة تربوية و عقلية عند الكفيف و تبدو أهمية تربية الحركة في تكوين شخصية الكفيف إذا أخذنا في الاعتبار أنه من النتائج الرئيسية المباشرة لفقد البصر , بطء الحركة و عدم سلامتها , والاسراع بتربية الحركة الذاتية وتحريرها من الأهمية بالنسبة للنمو العقلي و البدني و النفسي و إذا تمت تربية الحركة للطفل الكفيف في خطها الطبيعي كأي طفل عادي يمكن أن يتحكم في جسمه و اتزانه , و أن يتحرك بحرية و بدون قلق أو تردد .

إن حركة الكفيف تتصف بالحذر و اليقظة خوفاً من الاصطدام بعقبات أو التعثر بشيء وهو في تحركه يستخدم جميع حواسه فيما عدا حاسة البصر أو بمعنى أدق يلجأ إلى استخدام الحواس الباقية لديه في تنقلاته حيث يستخدمها كأداة توجيه . ومن المؤكد أن حركة الكفيف مهارة تحتاج إلى الكثير من الحقائق مثل الحكم على المسافات و العمق و هي مهارة تعتمد على حاسة البصر وقد يصاحب هذه المهارة بعض العادات السيئة إذا لم يتعهده غيره بالتدريب الملائم . وهذا يتطلب تقديم المساعدة لهم بوسائل مختلفة تساعدهم على التنقل و الحركة بحرية من خلال سلسلة من عمليات القيادة الواعية . (أحمد آدم , ٢٠١٧ , ٨-٩).

- **أنواع مهارات التوجه والحركة :**

ان مفهوم التوجه والحركة عبارة عن مصطلحين مرتبطين ببعضهما ارتباطاً وثيقاً أولهما : التوجه ويعنى عملية استخدام الحواس لتمكين الشخص من تحديد نقطة ارتكازه , وعلاقته بجميع الأشياء المهمة ذات الصلة بحركته في مجال ما , وتمثل الجانب العقلي (كالانتباه , والتذكر , وإدراك العلاقات).

وثانيهما الحركة : (التنقل) وتعني استعداد الشخص ومقدرته على التنقل في هذا المجال , وتمثل الجهد البدني والعضلي المبذول .

ويمكن القول إن مهارات التوجه والحركة ترتبطان ببعضهما البعض ارتباطاً وثيقاً وبناء عليه فلكي يصبح ذي الإعاقة البصرية قادراً على التنقل بفاعلية , فلابد من تنمية مهاراته في كلا الجانبين على حد سواء . (عبدالمطلب القريطي , ٢٠٠٥ , ٣٧٨).

- المهارات الأساسية : وهي تشمل :

١- نمو المفاهيم : وتتضن مفاهيم الحجم , الشكل , الوظيفة , موقع الأشياء في البيئة , نحيل الجسم مثل : المقدمة والخلفية , الأمام والخلف , أجزاء الجسم , مفاهيم الفراغ مثل كبير وقليل , الوضع مثل : أعلى وأدنى وخلف وتحت , القياس مثل قريب وبعيد , والمفاهيم البيئية مثل : الأرضية , غرف الأثاث .

٢- نمو المهارات الحسية : وتشمل الاعتماد على حواس السمع , واللمس , والشم والتذوق في تحديد موقع الأشياء الساقطة من الطفل , وموقعه في المكان .

٣- النمو الحركي : ويتضمن المهارات الحركية الكبيرة والمهارات الحركية الدقيقة .

٤- الوعي البيئي والمجتمعي : من خلال اصطحاب الطفل الى أماكن مختلفة والتعرف على محتويات هذه الاماكن والغرض منها وذلك مثل : السوق , محل البقالة , محل السمك , الجزار , الخباز. (إبراهيم الزريقات ,٢٠٠٦ , ٢٣٧- ٢٤٢)

ويقصد بمهارات التوجه والحركة بأنها عملية استخدام الطفل ذي الإعاقة البصرية الحواس المتبقية لديه لجمع المعلومات من البيئة , وإدراك الفرد لمكانه في الفراغ للانتقال في البيئة المحيطة من مكان لآخر من أجل الوصول إلى المكان الذي يريد الوصول إليه بشكل هادف ومستقل وآمن (ابراهيم الزريقات ,٢٠٠٦ , ٢٣٥).

وتركز برامج التوجه والحركة عادة في البداية على تدريب وتطوير القدرة على بناء علاقات حسية ذات معنى مع الأشياء المختلفة في البيئة سواء أكانت سمعية أم لمسية أم شمية أم حركية , ثم تنمية القدرة العضلية , والوعي الجسمي , والوعي الفراغي بالاتجاهات الأساسية , يلي ذلك توظيف أربع استراتيجيات أساسية هي : المرشد المبصر , والعصا الطويلة , والكلب المرشد , ومعينات التنقل الالكترونية . وفي جميع هذه الطرق يتسلسل التدريب وفق خطوات منظمة (ابراهيم الزريقات , ٢٠٠٦ , ٢٤٣)

وتستلزم الحركة نوعين من الطاقة , أولهما : طاقة طبيعية عضوية , وثانيهما : طاقة نفسية , فالحركة ليست مجرد انتقال من مكان الى آخر بقدر ما تتضمنه من تفكير وربط علاقات بين الأشياء والأماكن المختلفة التي يتحرك بينها الفرد (ايهاب البيلاوى , ٢٠١٠ , ١٦).

- **فوائد تدريب ذوي الإعاقة البصرية على مهارات التوجه و الحركة :**

تعد خدمة التوجه والحركة جزء من برامج التأهيل والتعليم الموجهه للأفراد ذوي الإعاقة البصرية لتعليمهم كيفية الانتقال بسلام واستقلالية دون الحاجة للمساعدة , فالهدف من أي برنامج للتوجه والحركة هو جعل ذوي الإعاقة البصرية قادرين على تحقيق السلامة القصوى وتعزيز الأمانة والكفاءة والاستقلالية في الحركة الممكنة وفقاً لاحتياجاتهم وقدراتهم , وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي , و أن هناك فوائد عديدة لتدريب ذوي الإعاقة البصرية على مهارات التوجه والحركة وهي كالتالي :

١ – فوائد نفسية : حيث إن اكتساب مهارات التوجه والحركة تمكن ذي الإعاقة البصرية من التنقل بفاعلية واستقلالية وهذا يسهم في رفع الروح المعنوية , ويعمل على تقوية الثقة بالنفس ويؤثر تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات .

٢ – فوائد اجتماعية : إن قدرة ذي الإعاقة البصرية على الحركة والتوجه في أي مكان مختلفة يعمل على زيادة فرص التفاعل الاجتماعي لديه .

٣ – فوائد بدنية : إن تعلم مهارات التوجه والحركة يعمل على تمكين الجسم من الحصول على التمارين البدنية اللازمة كما أنه يعمل على تنمية وتعزيز المهارات الحركية المختلفة .

٤ – فوائد اقتصادية : إن اكتساب ذي الإعاقة البصرية مهارات التوجه والحركة يساهم في زيادة فرص التوظيف لديه , كما يمكنه من الاستفادة من استخدام أكثر وسائل المواصلات ملائمة من الناحية الاقتصادية .

٥ – مهارات الحياة اليومية : يعتمد الكثير من مهارات الحياة اليومية اعتماداً كبيراً على مهارات التوجه والحركة , فمثلاً عملية التسوق تحتاج الى مهارات توجه وحركة تساعد ذو الإعاقة البصرية على تحديد مكان التسوق والتنقل بفاعلية داخله . (محمد محمود واشرف عبدالحميد , ٢٠١٣ , ٦٢٩)

- **تنمية مهارات التوجه والحركة لذوى الإعاقة البصرية :-**

إن الهدف الرئيسي من تنمية مهارات التوجه والحركة لذوي الإعاقة البصرية هو التدريب على اساليب الأمن والسلامة والاستقلالية عند التنقل في البيئة , وبالتالي يضمن لنفسه التحرك بأمان في المنزل أو المدرسة أو البيئة المحلية عن طريق تنمية قدرته على تحديد مواقع الاشياء , وذلك من خلال التدريب على جميع المهارات الحركية التي تشترك في عملية التنقل مثل التدريب على السير في خط مستقيم , وحركات الدوران مستعيناً في ذلك بالحواس الباقية لديه مثل اللمس , السمع , الشم واستغلال ما تبقى لديه من إبصار , وتنمية قدرته على تحديد اتجاه حركة الهواء واتجاه الشمس (أحمد ماهر واحمدآدم , ٢٠٠٥ , ٨٦ -٨٧) .

وتتضمن الحركة مكونين رئيسيين , الأول هو التوجه العقلي للحركة , وهو يعني قدرة الفرد على أن يدرك الفرد ما يحيط به , والعلاقات المكانية والزمنية المتضمنة , أما الثاني فهو عمليات الانتقال البدني , وهو يعني حركة الفرد من موضع إلى آخر , وكل من هاتين الوظيفتين ضروريتان للحركة إلا أن تأثير كل منهما له طبيعة تختلف عن تأثير الآخر في عملية التوجه العقلي للحركة , ولذا لابد وأن يحتفظ ذي الإعاقة البصرية في ذهنه بخريطة عقلية , وأن يربط نفسه بهذه الصورة الذهنية بينما يتحرك تجاه المكان الذي يقصده , فإذا توافرت لديه الخبرة الكافية فإنه يعتمد على دلالات متنوعة تصل إليه من البيئة (فتحي عبدالرحيم , ١٩٩٠ , ١٦٥) .

- **مستويات التدريب على مهارات التوجه و الحركة :**

من ناحية أخرى ترى كارولينا أن التدريب على مهارات التوجه والحركة ينبغي أن يتم في عدة مستويات كما يلي :

١- الوعي بأجزاء الجسم والحركة المستقلة : وتتضمن التعرف على أجزاء الجسم ووظائفها , واتجاه البدن ومستوياته , والقدرة على تنمية المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة والمحافظة على القوام الجيد .

٢- الوعي الحسي (الحصول على المعلومات من خلال السمع , اللمس , الشم) .

٣- الوعي المكاني : إدراك أن الأشياء موجودة , حتى لو لم نكن نسمعها أو نلمسها والعلاقات بين الكائنات وبين البيئة . (Carolina M .2011).

وهناك العديد من الدارسات والبحوث التربوية التي اهتمت بدراسة المهارات الحياتية ومنها : دراسة **علي عطية (٢٠٠٧)** التي هدفت إلى معرفة فاعلية وحدة دراسية قائمة على النشاط في الدراسات الاجتماعية في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي , واستخدم الباحث قائمة المهارات الحياتية ووحدة قائمة على الأنشطة ودليل المعلم واختبار في المهارات الحياتية , وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً وتلميذه من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة السيدة عائشة بشبين الكوم , وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الوحدة الدراسية القائمة على النشاط في الدراسات الاجتماعية لتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . بينما سعت دراسة **هدى سعد الدين (٢٠٠٧)** إلى تحديد المهارات الحياتية الواجب تضمينها في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي , ومعرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي , ومعرفة مدى اكتساب طلبة الصف العاشر الأساسي للمهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا . وللتوصل لهدف هذه الدراسة تم إعداد قائمة للمهارات الحياتية وتم استخدام أداة تحليل المحتوي في تحليل محتوى كتاب التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي للحكم على مدى توفر المهارات الحياتية في المحتوى , وبلغ عدد أفراد العينة ٥٩٧ طالبا وطالبة منهم ١٩٩ طالبا و ٢٩٨ طالبة . وهدفت دراسة **فؤاد عياد وهدى سعد الدين**

(٢٠١٠) إلى وضع تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر , والتعرف على فاعلية تطبيق وحدة من وحدات التصور المقترح على تنمية المهارات الحياتية و التفكير المنظومي لدى الطلبة . و قد استخدم الباحثان المنهج الوصفي للتوصل إلى التصور المقترح , كما تم استخدام المنهج التجريبي لقياس أثر تطبيق احدى وحدات التصور المقترح على تنمية المهارات الحياتية و التفكير المنظومي لدى طالبات عينة البحث , وقد تمثلت أدوات البحث في بطاقة ملاحظة المهارات الحياتية , واختبار التفكير المنظومي , وقد بلغ عدد تلاميذ هذه الشعبة (٣٥) طالبة , وقد بينت النتائج أن الوحدة المطبقة " وحدة الانظمة " والمتضمنة بالمهارات الحياتية قد حققت فاعلية مقبولة , وكان لها تأثير كبير في تنمية المهارات الحياتية و التفكير المنظومي لدى طالبات عينة البحث بعد دراستهم لها . واهتمت **دراسة عبدالله أمبوسعيدي** (٢٠١١) بالتوصل إلى أهم المهارات الحياتية اللازمة لبناء شخصية الطالب وفقاً لأهداف التعليم , وعمل قائمة تحتوي على مجموعة من المهارات الحياتية الضرورية للطالب , وتوصلت الدراسة إلى عمل قائمة بأهم المهارات الحياتية اللازمة لبناء شخصية الطالب وفقاً لأهداف التعليم. تناولت **دراسة ماجد الغامدي** (٢٠١١) التعرف على أثر الأنشطة التعليمية في مقرر الحديث على تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الصف الثالث المتوسط . ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية وقائمة بالمهارات الحياتية اللازمة لطلاب المرحلة المتوسطة وقائمة بالأنشطة التعليمية التي تنمي هذه المهارات من خلال مقرر الحديث بالصف الثالث المتوسط , تكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالباً من طلاب الصف الثالث المتوسط بمدرسة مجمع الملك سعود التعليمي بمدينة الرياض , وتوصلت الدراسة إلى فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط . وهدفت **دراسة فايز أبوحجر** (٢٠١١) إلى الكشف عن جوانب العلاقة بين النشاط المدرسي و المهارات الحياتية و تحديد النشاطات المدرسية التي يجب أن يمارسها طلبة المدارس , و تبيان أوجه العلاقة و الروابط بين النشاط المدرسي و المهارات الحياتية و المنهاج و تبيان دور النشاطات التربوية في تنمية بعض المهارات الحياتية . و أكدت نتائج الدراسة تحسن أداء طالبات الصف التاسع في المهارات الحياتية و ظهر التحسن في الأداء على الاختبار بصفة عامة وعلى مستوى الأداء في كل مهارة من المهارات الحياتية التي تناولتها الدراسة . وتناولت دراسة **أحمد عواد وصهيب يوسف** (٢٠١٢) التعرف على أثر برنامج تدريبي سلوكي في التدخل المبكر على تنمية مهارات الحياة اليومية لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية في مرحلة ما قبل المدرسة . وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً و طفلة , وطبق الباحث مقياس مهارات الحياة اليومية للأطفال ذوي الإعاقة البصرية , وبرنامج تدريبي سلوكي لتنمية مهارات الحياة اليومية للأطفال ذوي الإعاقة البصرية . وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على

مقياس مهارات الحياة اليومية بأبعاده الفرعية و ذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج . ووجود تفاعل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس مهارات الحياة اليومية و درجة الإعاقة في بعد إعداد الأطعمة و تناولها لصالح ضعاف البصر وفي بعد التواصل لصالح المعاقين بصرياً (كف البصر) بينما لا يوجد تفاعل دال إحصائياً في بقية أبعاد المقياس . **واهتمت دراسة يوسف مقدادي (٢٠١٣)** بمعرفة أثر برنامج توجيهي جمعي في تنمية المهارات الحياتية وتحسين التوقعات التفاؤلية وخفض الاكتئاب لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية . ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة وقائمة بيك للإكتئاب , وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة بيت أيدس الثانوية للذكور التابعة لمدينة إربد ,والبالغ عددهم ١١٠ طالبا في العام الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨ , وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج التوجيه الجمعي والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع المتغيرات التابعة وتدل هذه النتائج على أن برنامج التوجه الجمعي المرتكز على تعليم المهارات الحياتية كان فعالاً في تحسين التوقعات التفاؤلية وخفض الإكتئاب . **و سعت دراسة سعاد علي (٢٠١٤)** إلى إعداد قائمة بالمهارات الحياتية التي يجب تنميتها لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في المرحلة الإبتدائية وتصميم برنامج تعليمي قائم على الألعاب الكمبيوترية لتنمية المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين ذهنياً بالمرحلة الإبتدائية والتحقق من مدى فاعلية البرنامج المقترح القائم على الألعاب الكمبيوترية في تنمية المهارات الحياتية للتلاميذ المعاقين ذهنياً في المرحلة الابتدائية , ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة اختبار المواقف الحياتية لقياس مدى تنمية المهارات الحياتية عند الأطفال المعاقين ذهنياً ومقياس الدافع للإنجاز وتكونت عينة البحث من ٢٢ تلميذاً وتلميذة وكانت أعمارهم تتراوح بين ١٣ و ١٤ سنة , وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح القائم على الألعاب الكمبيوترية كان له تأثير فعال في تنمية المهارات الحياتية والدافع للإنجاز للتلاميذ ذوي الإعاقة العقلية في المرحلة الإبتدائية. **وهدفت دراسة وليد الحيدر (٢٠١٤)** إلى تصميم برنامج قائم على دمج التقنية لتنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب المكفوفين في الصف الثالث الثانوي , وبناء قائمة بالمهارات الحياتية الواجب اكسابها من خلال دمج التقنية للطلاب المكفوفين في الصف الثالث الثانوي, والتعرف على مدى توافر المهارات الحياتية لدى المكفوفين في الصف الثالث الثانوي , والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب المكفوفين في الصف الثالث الثانوي, تم اختيار عينة الدراسة من طلبة الصف الثالث الثانوي بمعهد النور للمكفوفين بالرياض وعددهم ٢٤ طالباً وكذلك عينة من معلمي المكفوفين وعددهم (٥٥) لمعرفة مدى توافر المهارات الحياتية لديهم, وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح القائم على دمج التقنية في تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة المكفوفين في الصف الثالث الثانوي بالرياض .**وسعت**

دراسة منال محروس (٢٠١٤) إلى مساعدة أمهات المعاقين بصرياً و تزويدهن بالمبادئ و الإجراءات السليمة للتعامل مع أطفالهن و رعايتهن مع مساعدة تلك الأمهات على اكتساب المهارات الحياتية . و إعداد و بناء برنامج إرشادي من منظور طريقة العمل مع الجماعات لتدريب و تعليم الأمهات المهارات الحياتية لكيفية التعامل مع الطفل المعاق بصرياً . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين بصرياً وبرنامج الإرشاد الجماعي , وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي على مقياس المهارات الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين بصرياً . **اهتمت دراسة أماني أحمد و آخرون (٢٠١٥)** بتحديد المهارات الحياتية اللازمة للطلاب المعاقين بصرياً , وتحديد الاستراتيجيات المعرفية , والتعرف على أثر استخدام الاستراتيجيات المعرفية في تدريس علم النفس للطلاب المعاقين بصرياً على اكتساب المهارات الحياتية , وتم اعداد مقياس للمهارات الحياتية و تطبيقه على عينة من الطلاب المعاقين بصرياً بلغت (١٥) طالب و طالبة , و تم استخدام المنهج التجريبي , وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين متوسطي درجات الطلاب المعاقين بصرياً مجموعة الدراسة في التطبيق القبلي و البعدي للمهارات الاجتماعية ومهارات التواصل و مهارات إدارة الذات كلاً على حدة و للمهارات ككل لصالح التطبيق البعدي . **كما سعت دراسة فيوليت فؤاد (٢٠١٥)** إلى تحسين المهارات الحياتية لدى الأطفال الذاتويين , وإعداد مقياس مقنن لتحديد المهارات الحياتية لدى الأطفال الذاتويين والتحقق من خصائصه السيكومترية, وتقديم برنامج إرشادي تكاملي لتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من الاطفال الذاتويين , وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلاً مصاباً بالاضطراب الذاتوي عمرهم الزمني من (١٠-١٢ سنة) ونسبة ذكائهم لاتقل عن ٧٠% درجة ذكاء . **و اهتمت دراسة آمنة الحايك (٢٠١٥)** بالتعرف على واقع تنمية المهارات الحياتية في مناهج اللغة العربية في المرحلة الثانوية ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء قائمة بالمهارات الحياتية , تضمنت ثلاثة محاور رئيسية هي : مهارات التفكير العليا , ومهارات الاتصال , والتواصل الاجتماعي, والمهارات النفسية والانفعالية , وتكونت عينة الدراسة من كتب اللغة العربية للمرحلة الثانوية كلها . كما هدفت دراسة **عزازي فريح و آخرون (٢٠١٥)** إلى التحقق من فاعلية برنامج الأداء الوظيفي المستخدم في الدراسة في تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً , وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) أسرة ممن لديهم أطفال معاقين بصرياً إعاقة تامة من سن (١٢-٩) سنة , واستخدم الباحث مقياس المهارات الحياتية إعداد الباحث و برنامج لتنمية الاداء الوظيفي الأسري لدى أسر الأطفال المعاقين بصرياً , وتوصلت الدراسة إلى أثر برنامج الأداء الوظيفي الأسري في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى أسر الأطفال المعاقين بصرياً . وتناولت **دراسة أماني زرزورة (٢٠١٦)** تحديد مدى فاعلية البرنامج في خدمة الجماعة و إكساب

جماعات المكفوفين المهارات الحياتية في إطار معايير الجودة الشاملة , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٥) شاباً من الجنسين , واستخدمت الباحثة مقياس المهارات الحياتية لدى جماعات المكفوفين وتحليل محتوى التقارير الدورية لاجتماعات الجماعة , وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة برنامج للعمل مع جماعات المكفوفين و إكسابهم المهارات الحياتية في إطار معايير الجودة الشاملة . وسعت **دراسة داليا الشربيني (٢٠١٦)** إلى التعرف على أثر التدريس باستخدام التعلم المتنقل في تنمية المهارات الحياتية البيئية وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو البيئة لدى طلاب مدارس تعليم الكبار , واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي , واستخدمت الباحثة اختبار تحصيلي في وحدة الإنسان و البيئة , و اختبار المهارات الحياتية البيئية , ومقياس الاتجاه نحو البيئة . وتوصلت الدراسة إلى فعالية الوحدة المقترحة في الجغرافيا باستخدام التعلم المتنقل في تنمية المهارات الحياتية البيئية و الاتجاه نحو البيئة لطلاب مدارس تعليم الكبار . كما اهتمت **دراسة إيمان أحمد و أفنان يسري (٢٠١٦)** . بالتعرف على تأثير المتغيرات الديموجرافية لعينة البحث على المساندة الاجتماعية و المهارات الحياتية و الكشف عن العلاقة بين محاور استبانة المساندة الاجتماعية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة و محاور استبانة المهارات الحياتية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة , و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي , وتكونت عينة البحث من (٢٠٦) أسرة لديها ابن واحد على الأقل من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة ذهنية) , واستخدم الباحث استبانة المساندة الاجتماعية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة , واستبانة المهارات الحياتية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة , وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث الأساس في المساندة الاجتماعية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة وفقاً لمتغيرات الدراسة , ووجود علاقة ارتباطية طردية بين محاور استبانة المساندة الاجتماعية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة وبين محاور استبانة المهارات الحياتية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة . كشفت **دراسة أكرم علي (٢٠١٦)** أثر اختلاف نمط مساعد التعلم الشخصي في مجتمعات الممارسة النقالة على الاستغراق في التعلم و تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الطلاب المكفوفين و الكفاءة الذاتية المدركة لديهم , و تكونت مجموعة البحث من ١٦ طالباً من الطلاب المكفوفين , و أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى (نمط مساعد التعلم الشخصي بدعم الأقران) في (مقياس الاستغراق في التعلم – بطاقة ملاحظة الأداء لبعض المهارات الحياتية القائمة على تطبيقات الهاتف النقال – مقياس الكفاءة الذاتية المدركة) وذلك لصالح المجموعة التجريبية الثانية مما يظهر أهمية تعلم الأقران لدى الطلاب المكفوفين . سعت **دراسة حياة حجي و آخرون (٢٠١٦)** إلى معرفة علاقة اكتساب المهارات المعرفية بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقة البصرية و مقارنتها بأقرانهم من المبصرين , وتكونت عينة الدراسة من (٩٤) طفل , وتم استخدام مقياس الأوريجون

للأطفال المكفوفين أو ذوي الإعاقة البصرية , وتم استخدام المنهج الوصفي و الارتباطي في هذه الدراسة , وتوصلت الدراسة إلى وجود تناسب طردي إيجابي في اكتساب مهارات المجالين المعرفي و الاجتماعي لدى العينتين عند مستوى (٠,٠١) , وان عدد مهارات المجالين المعرفي و الاجتماعي كانت أكثر منها لدى العينة المبصرة منها لدى الأطفال من ذوي الإعاقة البصرية . وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأطفال المبصرين و أقرانهم من ذوي الإعاقة البصرية في كلا المجالين المعرفي و الاجتماعي . ومن خلال هذه النتائج التي أكدت فرضية الدراسة و التي أقرت بأن الإعاقة البصرية يمكن أن تؤثر سلباً على عملية النمو و التعلم . واهتمت **دراسة سيسي أحاندو (٢٠١٧)** بتحديد أهم تلك المهارات الحياتية اللازمة للطلبة بمرحلة التعليم الأساسي في ضوء متغيرات العصر , وتوصلت الدراسة إلى أن أهم المهارات الحياتية اللازمة للطلبة بمرحلة التعليم الأساسي تتمثل في مهارات الكتابة والقراءة و الرياضيات و مهارة حل المشكلات ومهارة الابتكار و الابداع ومهارة التعايش التكنولوجي ومهارة إدارة الذات .وسعت **دراسة أسماء القحيز (٢٠١٨)** إلى إعداد تصور مقترح لوحدة تعليمية في العلوم الشرعية قائمة على المدخل التكاملي لتنمية المهارات الحياتية المتعلقة بإدارة الوقت لدى طالبات الصف الثالث المتوسط , ولتحقيق هذا الهدف تم إعداد قائمة بالمهارات الحياتية المتعلقة بإدارة الوقت و اللازمة لطالبات الصف الثالث المتوسط , وتم تحليل محتوى كتب العلوم الشرعية للفصلين الأول و الثاني بالصف الثالث المتوسط للتحقق من مدى تضمين المهارات الحياتية المتعلقة بإدارة و استثمار الوقت بها , وقد أسفر البحث عن عدة نتائج أهمها وجود قصور في تضمين المهارات الحياتية المرتبطة بإدارة واستثمار الوقت , وفي ضوء ذلك تم وضع التصور المقترح للوحدة التعليمية في ضوء المدخل التكاملي .

الفصل الثالث

المكفوفين

أولاً : مفهوم المكفوفين

ثانياً : تصنيف المكفوفين

ثالثاً : أسباب الإعاقة البصرية

رابعاً : القدرات الخاصة لدى الكفيف

خامساً : الآثار المترتبة على كف البصر

سادساً : مشكلات المكفوفين

سابعاً : احتياجات التلاميذ المكفوفين

ثامناً : خصائص المكفوفين

الفصل الثالث

المكفوفين :

المعاقين بصرياً هم الذين يحتاجون إلى تربية خاصة بسبب مشكلاتهم البصرية الأمر الذي يستدعي إحداث تعديلات خاصة على أساليب التدريس و المناهج ليستطيعوا الإنجاز التربوي و التحصيل الأكاديمي . (حسن عبدالمعطي و السيد أبوقلة , ٢٠٠٧ , ١٦٥)

إن المكفوفين فئة من الناس فقدوا حاسة البصر لكن الله منحهم البصيرة , فهم يبصرون بقلوبهم و يقرأون بمشاعرهم و يتكلمون بعقولهم , وهم بحاجة ماسة إلى يد حانية تمتد إليهم فتزرع في قلوبهم الأمل و تجدد حياتهم بالعطاء و تزدهر لحظاتهم بالحنان . (إيمان لطفي محمد , ٢٠١٠ , ٢٢١) .

و يأتي الاهتمام بالمكفوفين في هذا البحث لأنها فئة مازالت محرومة من العديد من الخدمات التي تقدمها الدولة للمبصرين بالرغم من أن لديهم من القدرات والإمكانات ما يجعلهم قوة منتجة , فالكفيف يشعر بنفس الحاجات التي يشعر بها أقرانه المبصرين لذلك يجب التركيز على تنمية ما لديه من قدرات مع مراعاة أن قدراته تحتاج إلى العناية الحانية الدقيقة علماً بأن ذكاء الكفيف لا يقل عن ذكاء العادي . (ريهام عبد العال , ٢٠١١ , ٥٣٣) ,

وكلما عجز الانسان عن فعل أمر ما ؛ دفعه ذلك لابتكار ولاختراع أشياء من شأنها مساعدته في تحقيق ما عجزت عنه يداه , ولما كانت التكنولوجيا الحديثة من ضمن تلك المخترعات ؛ فقد جاءت لسد ما عجز الإنسان عن فعله في مجالات عدة بالإضافة لتحقيق رفاهية أكثر له . وإذا كان ذلك يعني عموم الناس بدرجة عالية من الأهمية , فإن سمة شريحة واسعة من المجتمع يعنيها الأمر على نحو أكثر أهمية وأشد خصوصية , ألا وهم المعاقون الذين هم فقدوا نعمة البصر أو ضعفت عندهم لدرجة حرمتهم من التعامل البصري بشكل يصير من حقهم التمتع بتقنيات الحضارة حيث تمثل الأعداد الكبيرة من المعاقين فاقداً تعليمياً يهدد الاقتصاد الوطني ؛ ما لم يتم رعايتهم والاهتمام بتعليمهم كالطلبة العاديين , كما أن اهمالهم يزيد من مشكلة تفاقم الأمية , ومن ثم فقد أصبح الاهتمام بهم ورعايتهم رعاية خاصة من المتطلبات الضرورية ؛ فكانت التكنولوجيا الحديثة خير عون لهم في العديد من المجالات ؛ بل أنها جعلتهم أكثر اندماجاً في المجتمع , مما دعا التربويون إلى إعادة النظر في طبيعة الوضع التربوي والسياسات التربوية ؛ كي تنسجم مع هذه التحولات السريعة وتواكب عصر المعلومات والثورة التقنية . (هناء أبودية , ٢٠١٣ , ٢-٣)

و يعتبر البصر من حواس الإنسان الرئيسية لاستقبال الإشارات من العالم الخارجي , وتعد مشكلة ضعف البصر أو فقدانه لدى أي فرد هو قطعاً لطرق الاتصال بهذه البيئة و التعلم منها , و الشخص الكفيف أو ضعيف البصر يسعى إلى تعويض هذا الحرمان عن طريق حواس أخرى , خاصة حاستي السمع و اللمس ولو بشكل جزئي , فالاعاقة البصرية تفقد الشخص معظم خبراته اليومية المتعلقة بالصورة واللون و الشكل و تحرمه من تكوين الصورة الذهنية عن الأشياء و تخزينها و استدعائها عند الحاجة و التي تعتبر من أهم مقومات عملية التعلم . (محمد أبو ملحم و آخرون , ٢٠١٧, ٨٨).

و تعد فئة المعاقين بصرياً إحدى فئات ذوي الاحتياجات الخاصة التي تحتاج إلى الاهتمام و الرعاية من قبل القائمين على تربيتهم حتى يمكنهم النمو بشكل سوي , و يقع على عاتق وزارة التربية و التعليم مسئولية تربية و تعليم هؤلاء التلاميذ بما يحقق النمو الشامل المتكامل لهم , فهم يدرسون نفس المقررات و المناهج التي يدرسها أقرانهم المبصرين بالمدارس العادية مع حذف الرسوم و الصور(سارة اسماعيل , ٢٠١٧, ١٤٧)

ومع التقدم التكنولوجي الهائل الذي يشهده العصر الحديث ازداد اعتماد الاشخاص على التقنيات التكيفية الحديثة سواء مبصرين أو مكفوفين الذين هم أكثر حاجة للاستعانة بها لتعينهم على تخطي الصعوبات اليومية و تساعد في دمجهم اجتماعياً و مهنياً , فقد كان المكفوفون – ومازالوا – بحاجة ماسة لمعينات مختلفة تعينهم على أداء أعمالهم ليتمكنوا من القيام بها بسهولة و يسر و بأكثر دقة و إتقان . (محمد أبو ملحم و آخرون , ٢٠١٧, ٨٨)

أولاً: مفهوم المكفوفين:

- **تعريف الإعاقة البصرية :**

تعرف الإعاقة البصرية على أنها حالة يفقد الفرد فيها المقدرة على استخدام حاسة البصر بفاعلية , ما يؤثر سلباً في أداؤه و نموه . (منى الحديدي ٢٠٠٠ , ٢٠) .

والمعاق بصرياً هو ذلك الفرد الذي بسبب إعاقته البصرية غير قادر على ممارسة عمله بسبب ضعف أو عجز في بصره الأمر الذي يؤدي إلى عجزه الاقتصادي بحيث لا يستطيع كسب عيشه . (سعيد حسني , ٢٠٠١ , ٣٦).

وهو الشخص الذي لا يستطيع أن يجد طريقه دون قيادة أو مساعدة في البيئة غير المعروفة لديه , ويعد الفرد كفيفاً من الناحية الاجتماعية عندما تمنعه هذه الإعاقة من أن يتفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به , و تحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة . (إيهاب الببلاوي , ٢٠٠١ , ١٠) .

و هو الشخص الذي لديه الرؤية أقل من الرؤية العادية . و نحتاج مزيداً من المعلومات لكي نحدد إلى أي مدى يكون ضعف الرؤية , وهي خاصة بنوع و شدة المشكلة , و التشخيص الذي يعده طبيب العيون أو الأخصائي في أمراض العيون يؤكد أن الرؤية العادية توصف ب ٢٠/٢٠ .وهذا مقياس لحدة الرؤية , وهذا يعني أن الفرد يستطيع أن يرى جيداً عند ٢٠ قدماً الذي يفترض أن تراه العين العادية عند ٢٠ قدماً , فإذا كان الشخص لديه حدة بصر ٢٠/٤٠ فإن ذلك يعبر عن ضعف متوسط في الرؤية . وهذا الفرد يستطيع أن يرى عند ٢٠ قدماً وما يعتاد أن يرى عند ٤٠ قدماً , أما ضعف الرؤية الملحوظ فيكون ٢٠/٢٠٠ , فالشخص الذي لديه مثل هذه الرؤية الضعيفة يعتبر كفيفاً. (كريمان بدير , ٢٠٠٤ , ١٢٧-١٢٨).

و الكفيف هو الشخص الذي لا يستطيع أن يحدد طريقه دون قيادة في بيئة غير معروفة لديه أو من كانت قدرة بصره من الضعف بحيث يعجز عن مراجعة العمل العادي . (رشاد موسى , ٢٠٠٨ , ١٧٩).

- **التعريف اللغوي للمكفوف :**

تعددت الألفاظ في اللغة العربية للتعريف بالشخص الذي فقد بصره , وهذه الألفاظ هي : الأعمى , الأكمه , الكفيف أو الضرير و العاجز . أما كلمة الكفيف أو المكفوف فمشتقة من الكف , وكف عن الأمر كفا : انصرف و امتنع بصره (ذهب) . وكما يقال كف بصره فهو مكفوف , و المكفوف تعني الضرير . (عمر نصر الله , ٢٠٠٢ , ١٨٢).

- **التعريف الطبي للمكفوف :**

المكفوف هو ذلك الشخص المولود بحالة الكف الذي تصل حدة بصره إلى ٢٠/٢٠٠ أو أقل , و ذلك اعتمادا على رأي الطبيب الذي يحدد نوع الكف , و الذي يتأكد فيه بأن المفحوص لا يرى تماماً. (Bernard , 1989 , 465-466)

وهو الشخص الذي تقل حدة إبصاره عن (٦/٦٠) متراً أو (٢٠/٢٠٠) قدم في أقوى العينين بعد التصحيح بالنظارات الطبية , أو يقل المجال البصري عن زاوية مقدارها (٢٠) درجة , أما ضعيف البصر فهو الشخص الذي تتراوح حدة إبصاره مابين (٦/٦٠) و(٦/٢٤) متراً أو

(٢٠٠/٢٠) و(٢٠ /٢٠٠) و (٧٠/٢٠) قدماً , بأقوى العينين بعد إجراء التصحيحات الممكنة (ناصرالموسى ,٢٠٠٨, ٥٨).

- **التعريف التربوي للمكفوف :**

يعرف الكفيف تربوياً بأنه ذلك الشخص الذي فقد القدرة على الإبصار كلياً أو جزئياً بحيث يكون الكف الجزئي بمثابة قصور بصري حاد يجعله غير قادر على القراءة بالطريقة العادية , و من ثم يعتمد على القراءة بطريقة برايل التي تعد نظاماً من الحروف و الأرقام و علامات التنقيط و الرموز العلمية بحيث تصلح كافة للمكفوفين عن طريق تشكيلات النقاط البارزة على الورقة , و لا يستطيع هذا الشخص نتيجة عجزه في حاسة البصر أن يعتمد على تلك الحاسة في أداء الأعمال التي يؤديها غيره . (عادل عبدالله , ٢٠٠٠ , ٣٤١)

ثانياً: تصنيف المعاقون بصرياً:

يصنف المعاقون بصرياً إلى فئتين :

الفئة الأولى : هي فئة المكفوفين الذين فقدوا القدرة على الابصار , و يستخدمون أصابعهم للقراءة و يطلق عليهم قارئوا برايل , و تقل عندهم حدة الإبصار بأقوى العينين بعد التصحيح عن ٦/١٠ أو ٢٠/٢٠ قدم .

الفئة الثانية : هم ضعاف البصر الذين تتراوح حدة أبصارهم بين ٢٠/٧ أو ٢٠/٢٠٠ قدم , وهم الذين لا يمكنهم القراءة إلا بالوسائل المعينة بصرياً كالنظارات المكبرة أو وسائل التكبير . (مفيدة الأنصاري , ٢٠١١ , ١٠٢٣).

ثالثاً: أسباب الإعاقة البصرية :

١ – أسباب ما قبل الولادة : وتشمل جميع العوامل الوراثية كالعوامل الجينية , سوء التغذية , تعرض الأم للأشعة السينية و الأمراض المعدية كالحصبة الألمانية و الزهري .

٢ – أسباب ما بعد الولادة : وتشمل جميع العوامل التي تؤثر على حاسة البصر كالحوادث و الأمراض و غيرها . (فاروق الروسان , ٢٠٠٨)

رابعاً : القدرات الخاصة لدى الكفيف :

ونعني بها قدرات يختلف فيها المكفوفين عن المبصرين وتتعلق بمستوى الذكاء وببعض العمليات النفسية و التصور البصري و التخيل و سنتحدث عن هذه القدرات بشيء من التفصيل :

١- التصور البصري لدى الكفيف : تنقسم نظرة المجتمع أيضاً إلى فريقين فيما يتصل بالقدرة على التصور البصري لدى الكفيف فيذهب الفريق الأول إلى أن الكفيف رغم عجزه عن الرؤية قادر ببصيرته أن يرى الأشياء ويصفها بعقله شأنه في ذلك شأن البصير , بينما يذهب الفريق الثاني إلى الصور بالنسبة للكفيف ليست سوى تركيب لفظي لعب فيه الاقتران دوراً كبيراً .

٢- القدرة على الاحساس بالحواجز : وقد استرعى على نظرة الناس قدرة بعض المكفوفين على الاحساس بالحواجز . وقام بعض العلماء بإجراء تجارب على المكفوفين لمحاولة تحديد طبيعة هذه الحاسة السادسة لديهم التي يبدو أنها غامضة تماماً , والاعتقاد السائد هو أن المكفوفين يلتقطون بآذانهم أدق الاحساسات الصوتية التي يبنون عليها حكمهم بوجود حواجز قريبة . (صالح الدهري , ٢٠٠٨ , ٤٦-٥٥).

- **القدرات و المهارات التي يحتاج إليها المكفوفين :**

تؤثر الإعاقة البصرية في الطريقة التي يحصل بها المكفوفون على المعلومات من البيئة المحيطة بهم و تحد من فرصهم في التعلم من خلال ملاحظة الأدوات البصرية حولهم , فهم محتاجون إلى تعلم مهارات خاصة من ذوي الخبرة ومن تلك المهارات الخاصة :

١ – كفاءات في استخدام التكنولوجيا و الحاسوب التي تشتمل على إكسابهم مهارات استخدام الحاسوب و أجهزة الاتصال عن بعد و برامج السوفت وير المعدلة لتناسب المكفوفين و ضعاف البصر .

٢ – مهارات القراءة و الكتابة التي تتضمن تعليم مهارات القراءة و الكتابة باستخدام برايل و الحروف الكبيرة و الأدوات البصرية أو التدريب على الاستعمال الفعال للبقايا البصرية .

٣ – التنقل الآمن و الاستقلالية و تشمل على إكسابهم مهارات التعرف و التنقل باستخدام الأساليب المستخدمة مثل العصى الطويلة و غيرها من أدوات التنقل .

٤ – مهارات التفاعل الاجتماعي وهذه تتضمن استخدام لغة الجسم و المفاهيم البصرية الأخرى .

٥ – الضبط الشخصي و مهارات العيش المستقل حيث يتعلم المكفوفين أساليب خاصة تساعدهم على القيام بالأنشطة الحياتية المستقلة مثل إعداد الطعام و إدارة النقود و غيرها من المهارات . (American Foundation For The Blind , 2000)

خامساً: الآثار المترتبة على كف البصر بالنسبة للفرد والتي يمكن تلخيصها في ثلاث نقاط أساسية وهي كالتالي :

أ – **نوع الخبرات ومداها** : حيث يكتسب الكفيف خبراته بالحواس الباقية غير حاسة البصر كالسمع واللمس إلا أن هذه الحواس وإن كانت تعطيه فكرة عن المسافات والاتجاهات التي تصدر منها الأصوات والمساحات والأشكال إلا أنه قد يتعذر عليه الإحساس بها لاستحالة الاتصال المباشر بها لخطورتها أو لبعدها .

ب – **المقدرة على الحركة** : فالكفيف لا يستطيع الحركة بخفة ومهارة فهو مقيد في حركته فهو يستخدم جميع حواسه في التعرف على المكان فهو يميز الروائح التي تصادفه ويتحسس الأرض التي يسير عليها ويميز الأصوات ويقدر المسافات مما يجعله يرسم صورة ذهنية مبسطة للمكان .

والكفيف يخاف من حركته منفرداً وكذلك السفر وخاصة إذا كان لا يمتلك مهارات التوجه والحركه ومهارات الأمان الشخصي والبيئي .

ج – **السيطرة على البيئة** : إن فقد الكفيف لحاسة البصر يفقده جانب هام من الحياة , و آثاره تستدعى انتباهه وتثير فضوله ويدفعه هذا إلى تساؤلات كثيرة حول البيئة المحيطة به , كما أن شعور الكفيف الدائم بأنه مراقب قد يولد لديه قلقاً وتوتراً مستمراً قد يدفعه للانطواء أو السلبية في المشاركة في الأعمال والأنشطة التي تقوم بها الجماعة مثل القيام بالرحلات . (حمادة علي , ٢٠١٨ , ٣٨٤-٣٨٥).

سادساً : مشكلات المكفوفين :

يصنف البعض المشكلات التي تواجه الكفيف إلى مشكلات ذاتية أي خاصة بالشخص الكفيف ومشكلات بيئية أي مرتبطة بالبيئة والجوانب الاجتماعية و البعض الآخر يقسمها إلى مشكلات اجتماعية و مشكلات نفسية و مشكلات جسمية و مشكلات اقتصادية و مشكلات تعليمية , و فيما يلي عرض لهذه المشكلات :

١ – **المشكلات الجسمية** : يؤثر كف البصر على النمو الطبيعي للكفيف فيؤدي إلى تغير صحته , فأولى الضربات المريرة للعمى هي فقدان سلامة البدن و عدم اكتماله , منها الناحية الجسمية مما يؤدي إلى مشكلات اخرى في أجزاء جسم الكفيف تتعلق ببعض الحواس و بعض أجزاء جسمه العضوية , وهذه المشكلات هي :

أ – اضعاف قدرة حاسة اللمس .

ب – احداث تغيرات غير مرغوبة في المظهر الجسمي للكفيف .

جـ – افتقاد الصوت لنبراته التعبيرية .

د – فرض بذل مزيد من الجهد و الطاقة على الجسم .

هـ – صعوبات الحركة و التنقل .

و – عدم القدرة على ممارسة أعمال معينة .

ز – الحد من القدرة على استخدام أدوات و تسهيلات معينة .

٢- **المشكلات النفسية :** إن الإعاقة البصرية بما تفرضه من قيود جسمية على الكفيف , تحد من حركته و من قدرته على اشباع حاجاته الاجتماعية و النفسية , كما تؤثر على نموه النفسي , ولعل أهم المشكلات النفسية التي تواجه الكفيف :

أ – الحد من قدرة الكفيف على إدراك أشياء معينة .

ب – الشعور بكف البصر كمثير ضاغط مؤلم .

جـ – الخوف من المراقبة المستمرة من الآخرين .

د – الشعور بالنقص .

هـ – تهديد عاطفة اعتبار الذات .

و – الاضطراب للاعتماد على الغير .

٣ – **المشكلات الاجتماعية :** هي المشكلات التي تواجه علاقة الكفيف بالآخرين و تؤدي إلى سوء التكيف بدءاً بعلاقته بأسرته الصغيرة أو الأقارب و الجيران و الأصدقاء و زملاء العمل و المحيطين. ولا شك أن الاعاقة البصرية لا تؤثر فقط على المصاب بها , ولكن يمتد تأثير هذه الحالة إلى باقي الأفراد , حيث يستوجب الأمر اعادة توزيع الأدوار و تقبل الاصابة و إعادة التوازن في بناء الأسرة , ولا شك أن طبيعة العلاقات الأسرية و السن وقت الإصابة , وتأثير الاصابة و سببها , ومدى تقبلها و مستوى الأسرة التعليمي و الاقتصادي كلها عوامل تؤثر في طبيعة المشكلات الاجتماعية التي تواجه الكفيف و القدرة على مواجهتها . و من الجدير بالذكر أن هذه المشكلات الاجتماعية لا ترجع في المقام الأول إلى موقف المجتمع من الكفيف , ومن تلك المشكلات :

أ – المعاناة المستمرة لمواقف الرثاء من جانب المجتمع .

ب – اشعار الكفيف بالنقص و الدونية .

جـ – فقدان الصلاحية الاجتماعية , فالمجتمع يصدر أحكام قبلية إزاء جماعة الأقلية بالعجز وعدم الصلاحية .

د – المعاناة من بعض الأفكار و المعاني الاجتماعية التقليدية ومن أمثلتها الربط الشائع بين كف البصر و الظلام بكل ما يحمله من معان سيئة . حتى المؤسسات تستخدم لفظ النور في أسمائها .

٤ – **المشكلات الاقتصادية :** وتتمثل في تأثير الإعاقة البصرية على الدخل , إما بانقطاع الدخل أو محدودية فرص العمل , بالاضافة إلى ما تتطلبه الاعاقة من مصروفات للعلاج أو الاستعانة بآخرين كمرشدين , وقد يؤدي ضيق المعاق بهذه الحالة إلى مقاومة العلاج أو اضطرار بعض أفراد الأسرة للخروج للعمل , و يحتاج الكفيف إلى تقديم المساعدات المادية لحين تأهيله لعمل مناسب لقدراته .

٥ – **المشكلات التعليمية :** تتعدد المشكلات التعليمية التي تواجه المكفوفين منها :

أ – عدم توافر مدارس خاصة و كافية للمكفوفين على اختلاف انواعها .

ب – الآثار النفسية السلبية لالحاق الكفيف بالمدارس العادية .

ت – شعور الرهبة و الخوف الذي ينتاب الأطفال عند رؤية كفيف . و انعكاس ذلك على سلوك الكفيف الذي يكون انسحابياً أو عدوانياً كعملية تعويضية .

ث – تؤثر بعض الاعاقات في قدرة الكفيف على استيعاب الدروس و خاصة اذا كانت هناك اعاقات أخرى غير اعاقة كف البصر .

إلا أن الاعاقة التي يعاني منها المكفوفين من الممكن ألا تكون حائلاً بينهم وبين تأهيلهم و إعدادهم لمهن مناسبة تتفق مع قدراتهم و ميولهم إذا ما توافرت لهم الشروط البيئية لرعايتهم و تعليمهم و توجيههم . (مروة محمد , ٢٠١٦ , ٣٧٥-٣٧٧)

سابعاً : احتياجات التلاميذ المكفوفين :

أ- الاحتياجات النفسية والاجتماعية : تتحدد أهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للطفل الكفيف فيما يلي :

١ – يحتاج الكفيف أن يشعر بقيمته الذاتية , وأنه قادر على النجاح , وأنه موضع تقدير ومقبول من الناس وأن له دوراً في المجتمع كأي فرد عادي .

٢ – يحتاج الكفيف إلى الحرية في الخروج للمجتمع , واختيار الأصدقاء , وتلبية احتياجاته بالطريقة التي يريدها في الوقت الذي يريده .

٣ – يحتاج إلى الانتماء , وتكوين علاقات مع الآخرين , والشعور بأن الآخرين يقدرونه وأنه مرغوب اجتماعياً .

٤ – يحتاج الى الثقة في نفسه , وأنه مستقل , ويستطيع الاعتماد على نفسه في القيام بالأعمال المتعلقة به , ويحتاج أيضاً الشعور بأنه قادر على مساعدة الآخرين .

٥ – يحتاج إلى فهم نفسه والشعور بالرضا عنها وعن الآخرين .

٦ – يحتاج لإشباع ميوله وتنمية استعداداته وفق ظروف إعاقته .

٧ – يحتاج إلى اكتساب عادات ومهارات الحياة اليومية السليمة .

٨ – يحتاج إلى اكتساب القيم الجمالية وأساليب التعبير الفنية .

٩ – يحتاج إلى الشعور بالأمن وعدم الخوف , وكذلك يحتاج إلى الرعاية والاهتمام بحيث يشعر أيضاً باستقلالية وحرية . (عبدالرحمن حسين ,٢٠٠٣ ,٥٩)

ب– الاحتياجات التعليمية : هناك مجموعة من الاحتياجات التعليمية التي يجب أخذها في الاعتبار لكل من يتعامل مع المكفوفين من معلمين وواضعي مناهج وباحثين , وفيما يلي أهم هذه الاحتياجات:

١ – الحاجة إلى إتقان المهارات اللمسية (مثل لغة برايل قراءة وكتابة) , حيث يحتاج الكفيف إلى تعلم القراءة والكتابة بطريقة تختلف عن تعلم المبصرين , وكذلك يحتاج إلى اتقان استخدام التقنيات الحديثة التي تعتمد على اللمس , وإتقان معالجة الأشياء وتمييزها لمسياً .

٢ – الحاجة إلى اتقان المهارات السمعية كتمييز الأصوات المتنوعة وإدراك دلالتها , وإدراك الاختلاف في أصوات الأماكن والآلات وأصوات الطبيعة , وتعرف مكان إصدار الأصوات واتجاهه , وأيضاً تنمية الحس الموسيقي السمعي مثل إدراك الألحان والنغمات والإيقاعات .

٣ – الحاجة إلى وسائل تعليمية خاصة تتناسب مع ظروف إعاقتهم , حيث يعتبر الطلاب المكفوفون أكثر حاجة من أقرانهم إلى الوسائل التعليمية لتعويض الحرمان البصري , ولتكوين صورة حسية عن كثير من المفاهيم والظواهر سواء المتضمنة في المناهج , أو في البيئة المحيطة (مثل المجسمات – التسجيلات السمعية – الخرائط البارزة)

٤ – الحاجة إلى تنمية القدرة على التخيل من خلال قصص وروايات و مواقف خيالية معينة .

٥ – الحاجة إلى تدريب و تنمية الحواس الأخرى , وذلك لتعويض كف البصر , حيث إن الحواس المتبقية كالسمع واللمس و التذوق و الشم تعد القنوات التي يعتمد عليها الكفيف في إدراك البيئة من حوله و التعامل معها .

٦ – يحتاج إلى الخبرات المباشرة دائماً بجانب اللغة اللفظية , بجانب الخبرات التي يمكن أن يحصل عليها من حواسه الأخرى كالسمع واللمس .

٧ – الحاجة إلى التدريب على مهارات الحركة و التنقل من مكان لآخر في بيئته المحيطة , حيث يشعر بالاستقلالية في قضاء بعض احتياجاته , وبالتالي يتحقق له التوافق , كما يحتاج إلى التدريب على وسائل الحركة اللآلية .

٨ – يحتاج إلى تزويده بالإثارة السمعية الكافية و التواصل معه بشكل متكرر .

٩ – يحتاج إلى استخدام الكمبيوتر في التعليم , وذلك باستخدام برامج قارئات الشاشة , أو عن طريق اللمس باستخدام مسطرة اللمس .

١٠ – يحتاج إلى الجلوس في المكان المناسب الذي يمكنه من المشاركة في الأنشطة الصفية . (فاطمة أبو شوك , ٢٠١٦ , ٣٠٣-٣٠٤).

- **و تتعدد الحاجات التي تميز الكفيف عن غيره من ذوي الإعاقات الأخرى , أهمها الحاجة إلى :**

١ – الإحساس بالثقة والأمان من الخوف .

٢ – ممارسة الحوار معه عما يفعله , والقراءة له وتسمية الألعاب والأشياء .

٣ – تنمية المهارات اليدوية من خلال التعامل مع المواد اللمسية .

٤ – اكتساب المعرفة وادراك العناصر الموجودة بالبيئة .

٥ – تدريب باقي حواسه وكيفية استثمارها بكفاءة عالية .

٦ – اتاحة الفرص لممارسة الأنشطة التعليمية ذاتياً لزيادة ثقته بالنفس ودعم الذات .

٧ – الاقتناع بأهمية ما يقدمه لمجتمعه كي يشعر بأنه عضو نافع في المجتمع .

٨ – تهيئة نفسية لمستقبل إعاقته والرضا عن ذاته .

٩ – المعالجات التعليمية التي لم يشعر معها بالفشل أو الرسوب .

١٠ – تزويده بالخبرات المتنوعة , وبذلك يزداد اعتماده على نفسه و يقل اعتماده على الآخرين , مما قد يزيد من درجة الضبط الداخلي (سميرة أبوزيد ١٩٩٠ , ١٦٥).

- **وعلى المعلم مراعاة ما يلي عند التدريس للطلاب المكفوفين من خلال إطلاع المعلم على خصائصهم و طبيعتهم :**

١ – تكييف المنهج مع طبيعة الكفيف سواء بإضافة أو حذف بعض الموضوعات .

٢ – الاعتماد على حاسة اللمس و السمع لتعويض فقدان البصر .

٣ – الاهتمام بالتخفيف من حدة المشكلات الانفعالية و الاجتماعية التي يعانيها .

٤ – الاهتمام بممارسة الأنشطة الترويحية و البدنية .

٥ – تعريض الكفيف للخبرات البيئية المباشرة . (أمير القرشي , ٢٠١٢ , ٢٨٠).

ثامناً : خصائص المكفوفين :

يشترك المكفوفين مع غيرهم من المبصرين في كثير من الخصائص إلا أنهم قد يختلفون عنهم في بعض الخصائص التي قد يفرضها طبيعة كف البصر مثل :-

١ - **الخصائص الحركية :** يعاني الكفيف من قصور في المهارات الحركية , ويستخدم في تنقله من مكان إلى آخر جميع حواسه ما عدا حاسة البصر , وتزداد المشكلات الحركية و القصور الحركي لديه كلما اتسع نطاق بيئته أو ازدادت تعقيداً , و تكون حركته محدودة نتيجة قدرته المحدودة على إدراك الأشياء و خاصة البعيد منها إلى جانب حرمانه من المثيرات البصرية , ويواجه صعوبة في ممارسة سلوكيات الحياة مما يعرضه للإجهاد البصري و التوتر النفسي و الشعور بانعدام الأمن إلى جانب الارتباك في المواقف الجديدة , ويقوم بأنشطة جسمية نمطية غير هادفة كحركات الأطراف أو الرأس أو فرك العينين و ذلك نتيجة عدم توفر فرص إشباع حاجاته الأساسية للحركة . (عادل عبدالله , ٢٠٠٤ , ١١٢)

- **وتتمثل الخصائص الحركية للمكفوفين في التالي :**

١- قصور في المهارات الحركية .

٢- يستخدم المعاق بصرياً في تنقله من مكان إلى آخر جميع حواسه ما عدا حاسة البصر .

٣- يواجه صعوبة في ممارسة سلوكيات الحياة اليومية مما يعرضه للإجهاد العصبي والتوتر النفسي والشعور بانعدام الأمن إلى جانب الارتباك في المواقف الجديدة .

٤- تتسم حركته بالحذر واليقظة , حتى لا يصطدم بعقبات نتيجة تعثره بأي شيء أمامه .

٥- حركته محدودة نتيجة قدرته المحدودة على إدراكه الأشياء وخاصة البعيده منها إلى جانب حرمانه من المثيرات البصرية .

٦- يعاني من بعض الحركات مثل فرك العينين والتلويح بالذراعين , وهز الرأس والساقين .

٧- تزداد المشكلات الحركية وقصوره الحركي كلما اتسع نطاق بيئته .(عادل عبدالله ,٢٠٠٤, ٣٢٦).

و يواجه الفرد الأعمى صعوبات فائقة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية , وتنقلاته من مكان إلى آخر , وذلك نتيجة فقدان الوسيط الحسي الأساسي اللازم للتعامل مع المثيرات البصرية ومن ثم التوجيه الحركي في الفراغ وهو حاسة الإبصار , مما يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد ويستلزم هذا الفقدان ضرورة بذل الجهود التعليمية والتدريبية اللازمة لتعويض هذا الفقدان , وتنمية المهارات الحركية مما يحقق فاعلية أكثر للمكفوفين في الوسط البيئي أو المحيط الخارجي الذي يعيشون فيه (عبدالمطلب القريطي , ٢٠٠٥, ٣٧٧-٣٧٨).

و يمر الكفيف بنفس مراحل النمو التي يمر بها الطفل العادي , إلا أنه يكون هناك بطء في نموه الحركي نظراً لظروف الإعاقة البصرية , كما يستخدم كافة الحواس المتاحة له عدا حاسة البصر , ويجد صعوبة في ممارسة بعض الأنشطة اليومية مثل الإنتقال من مكان لآخر , مما يجعله يشعر بالارتباك و التوتر , ومن الأمور الأكثر ملاحظة عند المعاق بصرياً هو شيوع اللزمات , أي بعض الحركات المتكررة مثل هز الرأس و اليدين . (ميساء حمزة , ٢٠١٧ , ١٧٢).

٢ - **الخصائص الجسمية** : ينظر المراهق إلى جسمه كمركز للذات , ويكون المراهق صورة ذهنية للجسم و يهتم المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية وقوة عضلاته و مهاراته الحركية , ومن المعروف أن المظهر الخارجي و الجسمي له أهمية من التوافق الاجتماعي , و قد يؤدي عدم التوافق إلى الانطواء و الانسحاب من النشاط الاجتماعي خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص . (نائل عبدالرحمن وتاج السر عبدالله , ٢٠٠٧ , ٢١٧).

و يعاني الشخص الكفيف من خصائص جسمية مترتبة على فقده لحاسة البصر و حدوث بعض التغيرات غير المرغوبة في المظهر الجسمي العام للكفيف ويشمل ذلك شكل العين وطريقة المشي وتحدب الظهر ورفع الرأس لأعلى . (مريم حنا , ٢٠١٠ , ١٢٠).

٣ - الخصائص الكلامية واللغوية :

اختلفت الآراء حول النمو اللغوي للمعاق بصرياً , فالبعض يرى أن كف البصر لا يؤثر على النمو اللغوي لأن حاسة السمع هي القناة الرئيسية لتعلم اللغة , و البعض يرى أن النمو اللغوي للمعاق بصرياً يختلف عنه للمبصر حيث يوصف الطفل المعاق بصرياً بأن لديه لا واقعية لفظية , وذلك يعني اعتماد الطفل المعاق بصرياً على الكلمات و الجمل التي لا تتوافق و خبراته الحسية . وهذا الطفل يصف عالمه اعتماداً على وصف المبصرين له , و لهذا فهو يعيش في عالم غير واقعي . (منى الحديدي , ١٩٩٨, ٧٨).

ويكتسب المعاق بصرياً اللغة المنطوقة و يتعلم الكلام بنفس الطريقة التي يتعلم بها المبصر , فكلاهما يعتمد على حاسة السمع و التقليد الصوتي لما يسمعه إلا أن المعاق بصرياً يعجز عن الاحساس بالتعبيرات الحركية و الوجهية المرتبطة بمعاني الكلام و المصاحبة له , والقصور في استخدامها , كما أنه يختلف عن المبصر باعتماده في طريقة كتابته و قراءته للغة المطبوعة على الحروف البارزة مستخدماً حاسة اللمس . (عبدالمطلب القريطي , ٢٠٠١, ٣٩٢).

كما يعجز المكفوفين عن متابعة الإشارات والإيماءات وغيرها من أشكال اللغة غير اللفظية التي يستخدمها المبصرين في محادثاتهم , ويتأخر اكتساب العديد من الكلمات لعدم قدرته على

اكتشاف البيئة والتمكن منها إلى جانب البطء فى معدل نمو اللغة والكلام لقصور الإدراك البصري (زينب شقير , ٢٠٠٥ , ٧٨).

يكتسب المعاق بصرياً اللغة المنطوقة و يتعلم الكلام بنفس الطريقة التي يتعلم بها المبصر , فكلاهما يعتمد على حاسة السمع و التقليد الصوتي لما يسمعه إلا أن المعاق بصرياً يعجز عن الإحساس بالتعبيرات الحركية و الوجهية المرتبطة بمعان الكلام و المصاحبة له و القصور في استخدامها , كما أنه يختلف عن المبصر لاعتماده في طريقة كتابته و قراءته للغة المطبوعة على الحروف البارزة مستخدماً حاسة اللمس . (عبد المطلب القريطي , ٢٠٠٥ , ٣٩٢).

يكتسب المكفوف اللغة ويتعلم الكلام بالطريقة نفسها التي يتعلم بها المبصر إلى حد كبير فكلاهما يعتمد على حاسة السمع والتقليد الصوتي لما يسمعه . ولكن يعحز المكفوفين عن الإحساس بالتعبيرات الحركية والوجهية المرتبطة بمعاني الكلام , ومن ثم القصور في استخدامها . (محمد فتحي ,٢٠٠٨ , ٢٧٩ – ٢٨٠).

ان القصور في الإبصار ليس له أثر دال على قدرة الكفيف على فهم اللغة و استخدامها , كما أشارت نتائج العديد من الدراسات أن التلاميذ المعاقين بصرياً لا يختلفون عن أقرانهم المبصرين في اختبارات الذكاء اللفظية , و قد تتم إثارة التلميذ المعاق بصرياً على استخدام اللغة بدرجة تفوق قرينه المبصر لأنها هي القناة الأساسية التي يستطيع بموجبها أن يتواصل مع الآخرين . (هالاهان وكوفمان , ٢٠٠٨ , ٥٩٨).

وهناك بعض الحالات تدل على أن حديث المكفوفين يكون فقير في مصطلحاته التعبيرية وصعب الفهم , والكفيف يعتمد بشكل أساسي على حاسة السمع , والقنوات اللمسية في استقبال وتعلم اللغة والكلام وهذا يؤدي إلى بعض القصور أو الاضطرابات في اللغة والكلام لديهم لأن تعلم اللغة مرتبط بجانب حاسة السمع , بتتبع وملاحظة التلميحات الصادرة عن المتحدث كذلك حركة الشفاه , وأيضاً يواجه الكفيف صعوبة شديدة في تكوين المفاهيم ذات الاساس الحسي البصري مثل مفهوم المساحة والمسافة والألوان وغيرها من المفاهيم الحسية التي يصعب عليه تحديدها بدقة . (عبدالباقي عرفة , ٢٠١٢ , ١٣١).

٤ – الخصائص النفسية والانفعالية :

يختلف المعاقون بصرياً فيما بينهم في درجة الاستقلال الشخصي و الاعتماد على النفس , فمنهم من يستقل شخصيته ويعتمد على نفسه في تحركاته و اتصالاته , وفي اختيار مهنة معينة , و

يتدرب عليها ثم يؤديها , ومنهم من يشب معتمداً على الغير و يفقد استقلاليته في كثير من الأمور و متطلبات الحياة مما يلزمه بالتبعية للغير . (كمال سيسالم , ١٩٩٨, ١٦٣).

و يجد الكفيف صعوبة في تطور التعلق خوفاً من الغرباء , ويعاني من قصور في المهارات الاجتماعية اللازمة لتحقيق الاستقلالية و الشعور بالاكتفاء الذاتي و تكوين الصداقات . (عادل عبدالله , ٢٠٠٤ , ١١٣-١١٤).

يعتبر الشخص الكفيف أكثر عرضة بالتوتر العصبي ويعاني بدرجة أكبر من مشاعر عدم الطمأنينة ومواقف الاحباط كما ينعكس كف البصر على علاقات الشخص الكفيف بغيره . وشعور الكفيف بأن كف البصر مثير ضاغط ومؤلم يؤدي إلى قلقه المستمر وذلك يرجع إلى الشعور المتواصل بالعزلة , وايضاً خوفه من المراقبة المستمرة من الآخرين لأخطائه مما يجعله اكثر تعرضاً للإجهاد النفسي والشعور بالتوتر و عدم الراحة والقلق المستمر , وكذلك شعوره بالنقص الواضح لعدم قدرته على منافسة زملائه المبصرين . وشعوره بالغضب وهو نوع من الصراع الذي يحدث بسبب الرغبة الداخلية بين الاستقلالية و اضطراره إلى الاعتماد على الآخرين حيث أن عدم القدرة على الاعتماد على نفسه يولد صراعاً داخلياً لديه و يتطور إلى الفشل و الشعور بالإحباط مما يؤدي للغضب و العدوانية . (مريم حنا , ٢٠١٠ , ١١٧-١١٩).

٥ - **الخصائص الأكاديمية** : إن التحصيل الأكاديمي للمعاق بصرياً أقل منه لدى الفرد العادي إذا ما تساوى كل منهما في العمر الزمني و العقلي , وما يؤيد ذلك صعوبة التعبير الكتابي لدى التلميذ المعاق بصرياً عند أداء الامتحانات , الأمر الذي يعقد الموقف , وخاصة إذا كان الممتحن مبصراً و لا يستطيع أن يقرأ المادة المكتوبة بطريقة برايل , إلا عندما يستطيع الطفل المعاق أن يعد نفسه لفظياً عند إجابته على فقرات الامتحان التحريري , وقد يتقارب أداء التلميذ المعاق بصرياً من أداء التلميذ العادي من الناحية التحصيلية , إذا ما توافرت المواد التي تساعد التلميذ المعاق على استقبال المعلومات و التعبير الفني . (فاروق الروسان , ١٩٩٨, ١٢٥).

و لا يختلف الكفيف عن أقرانه من المبصرين فيما يتعلق بالقدرة على التعلم و الاستفادة من المنهج التعليمي بشكل مناسب, ولكن يمكن القول أن تعليم التلميذ المعاق بصرياً يتطلب تعديلاً في أسلوب التدريس و الوسائل التعليمية المستخدمة , بحيث تتلاءم مع الحاجات التربوية المميزة للمعوقين بصرياً , اذ ما من شك في أن ضعف البصر أو كفه يحد من قدرة التلميذ على التعلم بذات الوسائل و الأساليب المستخدمة مع المبصرين . وتعتبر درجة الاعاقة البصرية , والسن الذي حدثت فيه, من العوامل المهمة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التخطيط للبرنامج التعليمي للمعاقين بصرياً .

فعلى سبيل المثال , تختلف احتياجات التلميذ الذي يعاني من ضعف بصر بسيط عن احتياجات زميله الذي يعاني من كف كلي للبصر , كما أن من أصيب بكف البصر, عن عمر ست سنوات , أو أقل قليلاً يتوفر لديه صورة ذهنية عن العالم الخارجي , بعكس التلميذ الذي يولد كفيفاً أو يصاب بكف البصر في السنتين الأولى و الثانية من العمر . (عبدالرحمن سيد سليمان , ٢٠٠١ , ٥٨).

و يختلف المكفوفين عن المبصرين فيما يتعلق بالمقدرة على التعلم, والاستفادة من المنهج التعليمي بشكل مناسب, إذا ما تم تعليمهم بأساليب تدريسية ووسائل تعليمية ملائمة لاحتياجاتهم التربوية , ومساعدتهم على تكوين صور حسية عن كثير من المفاهيم المتضمنة في المنهج التعليمي أو في البيئة المحيطة . (عبدالمطلب القريطي , ٢٠٠٥, ٣٧٣)

٦ – **الخصائص العقلية :** ان القصور في القدرات العقلية و المعرفية لدى المكفوفين أخذ في التناقص , وأن هناك تطوراً كبيراً في نمو ذكاء المكفوفين يرجع إلى زيادة الاهتمام بتربيتهم و تعليمهم و تأهيلهم و توفر الخدمات النفسية و الاجتماعية و الرعاية الصحية , و تطوير العديد من وسائل و أدوات التواصل السمعية و البصرية لديهم , و الاتجاه السائد الذي ينادي بدمج المكفوفين و تعليمهم في المدارس العادية و تغيير الاتجاهات الأسرية و الاجتماعية نحو المكفوفين . (كمال سيسالم , ١٩٩٧ , ٦٣).

ولهذا فإن وجهة النظر السائدة حالياً هي ضرورة تشجيع هؤلاء الأفراد على استخدام الرؤية المتبقية لديهم بالاضافة إلى ردود فعل الأهل و آثارها على النمو العقلي لدى المعاق بصرياً , فحماية الأهل الزائدة لإبنهم قد تؤدي إلى اعتماده على الآخرين, وتقلل من احتمالات قيامه بوظائفه باستقلالية و تضعف احتمالات تعلمه من خلال محاولة التعرف على بيئته . (منى الحديدي , ١٩٩٨ , ٧٣).

و من بين الخصائص العقلية الذكاء و اختلفت الآراء بشأنه لدى المعاقين بصرياً و المبصرين نظرا لارتباط معظم اختباراته بفقرات أدائية تحتاج التعامل بطريقة بصرية , فمنهم من يرى تفوق المبصرين في نسب الذكاء , ومنهم من يرى عدم وجود فروق بينهم فيه , كما يظهر المعاق بصرياً نقصاً في الخيال و التصور البصري و مهارات التصنيف للموضوعات المجردة . (ميساء حمزة , ٢٠١٧ , ١٧٢).

٧ – **الخصائص الاجتماعية للمكفوفين :**

تتأثر المهارات الاجتماعية بالإعاقة البصرية فنجد أن العين هي الخطوة الأولى في التفاعل الاجتماعي بينما النظرة المحدقة للعين توطد وتحافظ على الموضوعات في المحادثات وبدونها فإن

الأطفال المعاقين بصرياً قد حرموا من الممارسات الضرورية للغة وملاحظات ومهارات التفاعل الاجتماعي (Porter,2002, 83)

و المعاق بصرياً يعيش حياة عجز, عالمها ضيق محدود, يود لو استطاع الافلات منه و الخروج إلى عالم المبصرين, وهو أمام حاجات نفسية لا يستطيع إشباعها , و أمام اتجاهات اجتماعية تحاول عزله عن مجتمع المبصرين , و تقف دون تحقيق رغبته في الاندماج في عالم المبصرين , وهو أمام مواقف يواجهه فيها أنواعاً من الصراع و القلق , فهو يخشى أن يرفض ممن حوله بسبب عجزه , فهو في خشية دائمة من أن يفقد حب الآخرين الذين يعتمد عليهم, ويخشى كذلك أن تقع له حوادث لا يمكن أن يتفاداها لأنه كفيف , كما يخشى من الوحدة رغم أنها تشعره بنوع من الاستقلال, إلا أنها تشعره بفراغ قد يملأه بأوهام تخيفه و ترعبه (وفاء محروس , ٢٠٠٢ , ٢٢)

يتأثر التوافق الاجتماعي للمعاق إلى حد كبير بعاملين رئيسين هما (الاتجاهات الاجتماعية تجاه الكفيف – درجة تكييف المكفوفين مع إعاقتهم .(عبدالصبور منصور ,٢٠٠٣ , ١٤٥).

ويغلب على المعوقين بصرياً أن تسيطر عليهم مشاعر الدونية , والقلق والصراع وعدم الثقة بالنفس , والشعور بالاغتراب وانعدام الأمن, والإحساس بالفشل والإحباط , وانخفاض احترام الذات , واختلال صور الجسم والنزعة الإتكالية, وهم أقل توافقاً شخصياً واجتماعياً وتقبلاً للآخرين وشعوراً بالانتماء للمجتمع من المبصرين , كما أنهم أكثر انطواء , واستخدام للحيل الدفاعية في سلوكهم , كالكبت والتبرير والتعويض والانسحاب , كما أنهم اكثر عرضة من المبصرين , كما أنهم أكثر عرضة من المبصرين للاضطرابات الانفعالية (مجدى عزيز , ٢٠٠٣ , ٥٠١) .

تؤثر الإعاقة البصرية تأثيراً سلبياً على السلوك الاجتماعى للفرد , حيث ينشأ نتيجة لها الكثير من الصعوبات في عمليات النمو والتعامل الاجتماعي , وفي اكتساب المهارات الحياتية اللازمة لتحقيق الاستقلالية , وذلك نظراً لعجز المعاقين بصرياً أو محدودية مقدرتهم الحركية وعدم استطاعتهم ملاحظة سلوك الآخرين ونشاطاتهم اليومية وتعبيراتهم الوجهية كالبشاشة والعبوس والرضا والغضب وغيرها مما يعرف بلغة الجسم وتقليد هذه السلوكيات , أو محاكاتهم بصرياً والتعلم منها (محمدخضير وإيهاب الببلاوى ,٢٠٠٤ , ١٥٠).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ابتسام الحلو (٢٠٠٨) . *المهارات الاجتماعية المميزة للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم* " النظرية و التشخيص و العلاج " , *مجلة كلية التربية ببورسعيد* , مصر, العدد ٤, مجلد ٢, ص ١١١-١٥١ .
- ابراهيم الزريقات (٢٠٠٦) . *الاعاقة البصرية, المفاهيم الأساسية و الاعتبارات التربوية,* عمان : دار المسيرة .
- إبراهيم الفار وسعاد شاهين (٢٠٠١) . *المدرسة الالكترونية – رؤى جديدة لجيل* جديد , المؤتمر العلمي السنوي الثامن , القاهر : الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم بالاشتراك مع كلية البنات , جامعة حلوان , ٢٩ –٣١ أكتوبر , ص ٢٩-٥٤ .
- إبراهيم الفقي (٢٠١٠) . *إدارة الوقت* , القاهرة : دار سما للنشر والتوزيع .
- إبراهيم القعيد (٢٠٠١) . *العادات العشر للشخصية الناجحة* , الرياض : دار المعرفة للتنمية البشرية .
- ابراهيم الزريقات (٢٠٠٦). *الاعاقة البصرية المفاهيم والاعتبارات التربوية* .عمان : دار المسيرة .
- إبراهيم مطاوع (٢٠٠٨) . *الإدارة التعليمية فى الوطن العربى* , القاهرة : مكتبة النهضة المصرية , دارالفكر للنشر والتوزيع .
- أحمد ابراهيم (٢٠٠٣) . *الادارة المدرسية في مطلع القرن الحادى والعشرون* , القاهرة : دار الفكر العربي .
- أحمد إبراهيم (٢٠٠٢) . *الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة* , الإسكندرية : مكتبة المعارف الحديثة .
- أحمد آدم (٢٠١٧) . *علاقة السمع بحركة الكفيف , مجلة عالم التربية* – مصر , السلسلة ١٨ , العدد ٥٧ , ص ١– ١١ .

- أحمد الشريف(٢٠٠٢) . *المؤتمر الثاني للأنشطة التربوية و أهميتها في تنمية الجوانب الشخصية لدى الطلبة* , الإمارات : جريدة البيان .
- احمد اللقانى وحسين الجمل (١٩٩٦). *معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس* . القاهرة : عالم الكتب
- أحمد اللقاني (٢٠٠١) . *مناهج التعليم بين الواقع و المستقبل* , القاهرة : عالم الكتب .
- أحمد النجدي , منى عبدالهادي , علي راشد (٢٠٠٣) . *طرق و أساليب و استراتيجيات جديدة في تدريس العلوم* , سلسلة المراجع في التربية و علم النفس , الكتاب ٢٧ , القاهرة : دار الفكر العربي .
- أحمد سالم (٢٠٠٤) . *تكنولوجيا التعليم و التعليم الإلكتروني* , الرياض : مكتبة الرشد , ص ٢٩٣-٢٨٩ .
- أحمد عبدالمعطي ودعاء مصطفى (٢٠٠٨) . *المهارات الحياتية* , القاهرة : دار السحاب للنشر والتوزيع , ط ١ .
- أحمدعسيرى (٢٠١٦). *فاعلية وحدة تعليمية الكترونية فى الجغرافيا على التحصيل الدراسى وبقاء أثر تعلم لدى طلاب الصف الأول الثانوى ,مجلة العلوم التربوية* , العدد٢ ,ج١,ص ٤٥-٩٥ .
- أحمد عواد (٢٠٠٢) . *تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين بصرياً , مجلة التربية المعاصرة* , مصر , العدد ٦١ , السلسلة ١٩ , ص ١٠٣-١٦٨ .
- أحمد عواد وصهيب يوسف (٢٠١٢) . *أثر برنامج تدريبي سلوكي في التدخل المبكر لتنمية مهارات الحياة اليومية لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية , مجلة الطفولة و التربية* , كلية رياض الأطفال , جامعة الإسكندرية , مصر, مج ٤, ع ٩, ص-٥٩
- أحمد فهمى جلال (٢٠٠٦) . *اساسيات إدارة الوقت (مفاهيم – مبادئ) . مجلة إدارة الاعمال* – مصر , العدد/ ١١٤ , ص ٦ – ٨ .
- أحمد ماهر و احمد آدم (٢٠٠٥) . *التربية الرياضية للمكفوفين* , القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

- أحمد نصر (٢٠١١) . *دور مدخل الإرشاد الاجتماعي في تنمية تحمل المسئولية لدى المكفوفين . بمؤسسات الرعاية الاجتماعية , مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الانسانية* , مصر العدد ٣٠ , الجزء ٨ , ص ٣٧٩٢-٣٨٣٠ .
- أسماء القحيز (٢٠١٨) . *وحدة مقترحة في العلوم الشرعية قائمة على المدخل التكاملي لتنمية بعض المهارات الحياتية المرتبطة بإدارة الوقت لدى طالبات الصف الثالث المتوسط , مجلة القراءة و المعرفة* , مصر , ع ١٩٦ , ص ٨٧- ١٣٠ .
- أشرف ابراهيم العزاز (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج تدريبى فى إدارة الوقت فى تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعات . مجلة كلية التربية ببورسعيد* – مصر ,مجلد ٣ , العدد ٦ , ص ١٦٦ – ٢٠٥.
- أشرف عبدالمجيد (٢٠١٦) . *فاعلية وحدة الكترونية فى تدريس تقنيات التعليم لتنمية بعض ابعاد التنور التكنولوجى لدى طلاب الدبلوم العام بجامعة القصيم , مجلة العلوم التربوية* – مصر , مج ٢٤ , ع ٢ , ص ٦١٧ – ٦٦٤ .
- أكرم علي (٢٠١٦) . *أثر اختلاف مساعد التعلم الشخصي في مجتمعات الممارسة النقالة*

على الاستغراق في التعلم و تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الطلاب المكفوفين و الكفاءة الذاتية المدركة لديهم , مجلة رسالة الخليج العربي – بحوث ودراسات , ع ١٤٣ , ص ٦٩ –٩٠ .

- الطيب يوسف (٢٠١٤) . *فاعلية برنامج تدريبي للطلاب معلمي المستقبل مسار التوحد بجامعة القصيم لتنمية مهارات التواصل الاجتماعي التواصل البصري التواصل اللفظي التواصل غير اللفظي لدى أطفال التوحد , مجلة التربية , جامعة الأزهر* , مصر , العدد ١٥٩ , الجزء ٢ , ص ٥١-١٠٧.
- أماني أحمد وأسامة محمد و حمدي مرسي و شعبان أحمد (٢٠١٥) . *أثر استخدام الاستراتيجيات المعرفية في تدريس علم النفس للطلاب المعاقين بصرياً على اكتساب المهارات , مجلة كلية التربية بأسيوط* , مصر , مج ٣١ , ع ٤ , ص ٦٥٨ –٦٨١ .
- أماني أحمد و أسامة محمد و حمدي مرسي وشعبان أحمد (٢٠١٥) . *أثر استخدام الاستراتيجيات المعرفية في تدريس علم النفس للطلاب المعاقين بصرياً على اكتساب المهارات* , مجلة كلية التربية بأسيوط , مصر , المجلد ٣١ , العدد ٤ , ص ٦٥٨-٦٨١.

- أماني زرزورة (٢٠١٦) . *فاعلية برنامج للعمل مع جماعات المكفوفين لإكسابهم المهارات الحياتية في إطار معايير الجودة الشاملة : دراسة مطبقة على طلاب مدرسة الامل للمكفوفين بالمنصورة* , مجلة الخدمة الاجتماعية (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين) , مصر , ص٢٩٥-٣٥٥ .
- أمل ابوزيد وهدى عبدالعزيز (٢٠٠٩) . *فاعلية مقرر الكترونى مقترح فى طرق تدريس التربية الفنية على تصميم وانتاج وحدة الكترونية والاتجاه نحو دراسة المقرر الكترونيا لدى معلم التربية الفنية قبل الخدمة , مجلة بحوث التربية النوعية* – مصر , ع ١٤ , ص ١٦٤ – ٢٠
- أمل عبدالقادر (٢٠١٣) . جودة *التعليم الالكترونى فى مؤسسات التعليم العالى , مجلة الحكمة , الجزائر* : مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع , ع ١٩ , ص ١٢٥ – ١٤٥ .
- آمنة الحايك (٢٠١٥) : *واقع تنمية المهارات الحياتية دراسة تحليلية لمحتوى مناهج اللغة العربية في المرحلة الثانوية , مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* – سوريا , المجلد ١٣ , العدد ١ .
- أمنية راغب حريرة (٢٠١٥). برنامج مقترح لتنمية بعض مهارات إدارة الوقت لأطفال ما قبل المدرسة . مجلة البحث العلمى فى التربية – مصر , المجلد ٣ , العدد ١٦ , ص ١٨٤ – ٢١٢
- أمير القرشي (٢٠١٢) *التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بين التصميم و التنفيذ* , القاهرة: عالم الكتاب .

– أمين عبدالغنى (٢٠٠٧) . *استخدام التعليم الالكترونى فى التعليم الاعلامى فى الوطن العربى , المجلة العربية للإعلام والاتصال – الجمعية السعودية للإعلام والاتصال* – السعودية , مج ٢ , ع ٢ , ص ٢٣٢ – ٢٧٨ .

- إياد حنون الكحلوت (٢٠١٧) *معوقات المشاركة المجتمعية للمواطنين في أنشطة الجمعيات الأهلية دراسة ميدانية على جمعية بيتنا للتنمية والتطوير المجتمعي , مجلة الخدمة الإجتماعية* – الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين) – مصر , العدد ٥٧ , الجزء ٨ , ص ٣٢٩-٣٤٩ .:

- إيمان أبو عمارة (٢٠٠٧) . *دليل التدريب المبدئي لأمهات أطفال التوحد في مجال العناية بالذات* . الرياض : مركز والدة الأمير فيصل بن فهد للتوحد .
- إيمان أحمد و أفنان يسري (٢٠١٦) . *المساندة الاجتماعية و أثرها على تنمية المهارات الحياتية لأسر ذوي الاحتياجات الخاصة , مجلة القراءة والمعرفة* , مصر , ع ١٧٩ , ص ١-٢٥ .
- إيمان السيد عيسى (٢٠١١) . *مهارة إدارة الوقت وعلاقتها بالأبداع الادارى لدى مدير المدارس الاعدادية . مجلة كلية التربية ببورسعيد – مصر , العدد ٩ , ص ٥٠٢ – ٥٢٩*
- أيمن حماد (٢٠١٢) . *فاعلية التعليم التعاوني في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة , مجلة الارشاد النفسي , مصر , العدد ٣٢ , ص ٩٥-١٤٧ .*
- إيمان حمدى زهران (٢٠١٧) . *دور الادارة المدرسية فى تطوير اداء معلمى مدارس التعليم الثانوي العام على ضوء مدخل إدارة الوقت , مجلة العلوم التربوية* , العدد ٣ , الجزء الاول
-
- إيمان لطفي (٢٠١٠) . *ديناميات الشخصية لدى عينة من المكفوفين في المرحلة الجامعية , المؤتمر الثانوي الخامس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس* , مج ١ , "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة " , ص ٢٢١-٢٦٨
- إيمان محمد لطفى (٢٠١١) . *برنامج مقترح قائم على استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط لتنمية مهارات إدارة الوقت لدى طالبات شعبة الاقتصاد المنزلى بكلية التربية . مجلة كلية التربية بالإسماعلية* – مصر ,العدد ١٩ , ص ٢٣٧ – ٢٦٢ .
- ايهاب الببلاوى (٢٠١٠) . *التوجه والحركة للمكفوفين* . الرياض : دار الزهراء.
- ايهاب الببلاوى (٢٠١٠) .*المعاقون بصريا* , ط٢ , الرياض : دار الزهراء.

– بدرية حسانين (٢٠٠٣) . *برنامج في الثقافة الغذائية قائم على اسلوب التكامل و أثره في تنمية التحصيل المعرفي و الوعي الغذائي لدى طلاب الفرقة الرابعة بالشعب الأدبية بكلية التربية بسوهاج , مجلة التربية العلمية* , مصر , العدد ١ , مجلد ٦ , ص ٣٧-٨٤

– بشير عربيات (٢٠٠٦). *إدارة الصفوف وتنظيم بيئة التعلم* . عمان – الاردن , دارالثقافة .

– تركي الحارثي (٢٠١١) . *الشباب و قيم المواطنة في المجتمع السعودي* , جدة : دار حافظ

– تغريد عمران و رجاء الشناوي و عفاف صبحي (٢٠٠١) . *المهارات الحياتية* , القاهرة : زهراء الشرق

– تغريد عمران (٢٠٠٤) . *المهارات الحياتية* , القاهرة : زهراء الشرق .

– تمارة عوض العبيد الله و أسامة محمد و مفضي رزق (٢٠٠٦) . تصميم وحدة تعليمية في العلوم لذوي الإعاقة البسيطة و أثرها في اكتسابهم للمفاهيم العلمية , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة اليرموك , الأردن

– توفيق خوجة (٢٠٠١) . *الرعاية الصحية الأولية : تاريخ و إنجازات و مستقبل* , الرياض : مطابع الفرزدق التجارية .

- ثناء الضبع (٢٠٠٨) . *فاعلية برنامج أنشطة تربوية في تحسين مهارات التواصل اللفظي لدى أطفال الروضة ذو* مشكلات *الخجل و الانطواء , مجلة دراسات في المناهج و طرق التدريس* , مصر , العدد ١٣٦ , ص ٢١٤-٢٩١ .
- جابر أحمد (٢٠٠١) . *استخدام برنامج قائم على نموذج التعلم البنائي الاجتماعي و أثره على التحصيل و تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي , مجلة دراسات في المناهج و طرق التدريس* , ع ٧٣ , ص ١٥-٤٧ .
-
- جمال ابوزيتون (٢٠٠٨) . *مدي استخدام التكنولوجيا من قبل المعاقين بصرياً في مجالاين القراءة والكتابة في الاردن, مجلة العلوم التربوية والنفسية,مجلد٩, ١٧٩-٢٠١ .*
- جودة سعادة (٢٠٠٣) . *تدريس مهارات التفكير* . عمان – الاردن : دار الشروق.
- جودت عطوى (٢٠٠١) . *الادارة التعليمية و الاشراف التربوي أصولها و تطبيقاتها* . عمان : الدار العلمية الدولية وكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع , الطبعة ١ .
- حاتم إمام (٢٠١٥) . *العلاقة بين التوافق الدراسي و المسئولية الاجتماعية نحو الأقران لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسياً , مجلة دراسات تربوية و اجتماعية* , مصر , العدد ٢ , مجلد, ص ٨٩٩-٩٤٢ .
- حامد زهران (٢٠٠٠) . *علم النفس الاجتماعي* , القاهرة : عالم الكتب .
- حسام مازن (٢٠٠٢) . *نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة المنهج التعليمي في إطار مفاهيم الأداء و الجودة الشاملة , المؤتمر العلمي الرابع عشر* , "

مناهج التعليم في ضوء الأداء , دار الضيافة , الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس , جامعة عين شمس , القاهرة , مج ١ , ص ٢٥-٦٩ .

- حسام مازن (٢٠٠٢) . *التربية العلمية و أبعاد التنمية التكنولوجية و المهارات الحياتية و الثقافية العلمية اللازمة للمواطن العربي , المؤتمر العلمي السادس للتربية العلمية وثقافة المجتمع* , الجمعية المصرية للتربية العلمية , جامعة عين شمس , المجلد الأول , ص ٣٤١-٣٦٤ , خلال الفترة من ٢٨-٣١ يوليو .
- حسام شفيق(٢٠١٨). أثر وحدة تعليمية إلكترونية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ المكفوفين بالمرحلة الإعداديةرسالة ماجستير غير منشورة
- حسن زيتون (٢٠٠٥) . *رؤية جديدة في التعليم " التعلم الإلكتروني " : المفهوم – القضايا- التطبيق – التقييم* , المملكة العربية السعودية , الرياض , الدار الصولتية للتربية
- حسن شحاته وزينب النجار (٢٠٠٣) . *معجم المصطلحات التربوية والنفسية* . القاهرة , الدار المصرية اللبنانية .
- حسن عبدالمعطي و السيد أبو قلة (٢٠٠٧) . *مدخل إلى التربية الخاصة* , القاهرة , مكتبة زهراء الشرق
- حسين الرشيدي (٢٠١٧) . *دور كلية التربية الأساسية في تنمية المسئولية الاجتماعية و الوعي بها لدى طلابها , مجلة الثقافة و التنمية* , مصر , العدد ١٢١ , السلسلة ١٨ , ص ٣١١-٣٧٩ .
-
- حمادة علي (٢٠١٨) . *مهارات التفكير المعرفية لدى التلاميذ المكفوفين و ذوي صعوبات التعلم في بعض المتغيرات , مجلة العلوم التربوية* , جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية – السعودية , مج ١٥ , ص ٣٥٣-٤٢٠ .
- حمد الغنيم (٢٠١٦) . *فاعلية استخدام التعليم المدمج في مقرر تقنيات التعليم على التحصيل و تنمية مهارات التواصل الإلكتروني لطلاب كلية التربية , مجلة كلية التربية* – أسيوط , مصر , العدد ٤ , المجلد ٣٢ , ص ٢٤٦-٢٩٢ .
- حمدى عبدالله نافع (٢٠١٢) . *إدارة الوقت من المنظور الاسلامى . مجلة كلية التربية بالاسكندرية*- مصر , مجلد ٢٢ , العدد ٣ , ص ٤٠١ – ٤٦٥ .

- حمدي عبد العزيز (٢٠٠٨) . *التعليم الإلكتروني : الفلسفة – المبادئ – الأدوات – التطبيقات* , عمان , دار الفكر .
- حنان آل عامر (٢٠١٣) . *متطلبات تطبيق التعليم الإلكتروني , مجلة القراءة و المعرفة* – مصر , العدد ١٤٠ , ص ٧٩-١٢٠ .
- حنان الزوايدي (٢٠١٣) . *فاعلية وحدة تعليمية مقترحة عن التعلم الإلكتروني في تنمية الوعي الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية , مجلة البحث العلمي في التربية* , مصر , ع ١٤ , ج ٢, ص ٦٤٩-٦٩٤ .
- حنان راشد (٢٠١٠) . *برنامج مقترح لتنمية مهارات التواصل الشفوي والوعي بعمليات الاستماع و التحدث لدى الطالبات المعلمات و أثره في أدائهن التدريسي , مجلة التربية* , جامعة *الأزهر* , مصر , العدد ١٤٤ , الجزء ٦ , ص ٣٣٩-٤٠٥ .
- حنان محمد (٢٠١٤) . *فاعلية وحدة مقترحة لتنمية الوعي الصحي الوقائي لدى طلاب كلية التربية في ضوء الأحداث الجارية , مجلة التربية العلمية* – مصر , المجلد ١٧ , العدد ٦ , ص ٨٩-١١١ .
- حياة حجي و أمل عبدالحميد و هادي الحامدي (٢٠١٦) . *علاقة اكتساب المهارات المعرفية بالمهارات*

الاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة البصرية و المبصرين بالمجتمع القطري , مجلة التربية الخاصة و التأهيل , مؤسسة التربية الخاصة و التأهيل , مصر , مج ٣ , ع ١١ , ص ٣١١-٣٤١ .

- خالد صالح محمود (٢٠١٤) . *دور الدمج في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا : دراسة مطبقة على مدارس الدمج للمعاقين سمعيا بمدينة جدة , مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية* , مصر , العدد ٣٧ , الجزء ٣ , ص ٨١٧ – ٨٥٤ .
- خالد الزعبي (٢٠٠٥) . *أثر توافر مهارات الاتصال و الرسائل غير اللفظية على فاعلية الاتصال الإداري : دراسة ميدانية في مراكز الأجهزة الحكومية في محافظة الكرك , مجلة دراسات – العلوم الإدارية* , الأردن , العدد ٢ , مجلد ٣٢ , ص ٣٥٣-٣٧١ .

- خالد عمران و نجاة اسماعيل (٢٠١٥) . *فاعلية تدريس وحدة تعليمية مقترحة في الدراسات الاجتماعية لتحقيق بعض أهداف الثقافة الانتخابية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي , المجلة التربوية* , مصر , ج ٤٠ , ص ٤٩٧ – ٥٦٥ .
- ختام العتيبي (٢٠٠٣) . *التعلم الالكتروني , مفاهيم ومعايير , مجلة رسالة المعلم* , ع ٤١ , مج ٣ , ص ١-١٩ .
- خديجة بخيت (٢٠٠٠) . *فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية , دراسة ميدانية على طلاب بعض كليات جامعة حلوان , المؤتمر القومي السنوي السابع (الجامعة في المجتمع)* , القاهرة : مركز تطوير التعليم الجامعي .
- خليل الزركاني (٢٠٠٧) . *دور التعليم الإلكتروني في تطوير التعليم الجامعي* , ندوة استراتيجية التعليم الجامعي العربي و تحديات القرن الواحد و العشرين وورشة عمل تنمية أدوار عمداء الكليات كقادة إداريين – المنظمة العربية للتنمية الإدارية – البحرين , ص ١٦٥-١٨٦.
- داليا الشربيني (٢٠١٦) . *فعالية وحدة مقترحة في الجغرافيا باستخدام التعلم المتنقل في تنمية المهارات الحياتية البيئية و الاتجاه نحو البيئة لطلاب مدارس تعليم الكبار , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* , مصر , ع ٧٨ , ص ٢٠٠-٢٧٢ .
- داليا العدوي (٢٠١٥) . *فاعلية الخرائط الذهنية الرقمية في تنمية مهارات الاتصال غير اللفظي لدى اداء طلاب كلية التربية الفنية , مجلة بحوث في التربية الفنية والفنون* – كلية التربية الفنية – جامعة حلوان , مصر , العدد ٤٥ , ص ١-٣٩ .
- رحاب الرميح و جيهان السيد و أمل أحمد (٢٠١٠) . " فاعلية وحدة تعليمية إلكترونية عبر شبكة الإنترنت في تدريس الجغرافيا لتنمية التحصيل و الاتجاه نحو التعليم الالكتروني لدى طالبات المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية , رسالة ماجستير , معهد الدراسات و البحوث التربوية , جامعة القاهرة , مصر .
-
- رداف لقمان (٢٠١٧) . *الوعي الصحي و البيئي و المشاركة الاجتماعية في مواجهة التلوث الصناعي للبيئة الحضارية , مجلة دراسات الجزائر* , العدد ٥٣ , ص ١٦٠-١٧٠ .
- رشاد عبداللطيف (١٩٩٦) . *المشاركة كمدخل لتنمية المجتمع المحلي* , بدون دار نشر , حلوان .

- رشاد عبداللطيف (٢٠٠٧) . *البيئة و الانسان من منظور اجتماعي* , القاهرة : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .
- رشاد موسى (٢٠٠٨) . *علم نفس الإعاقة* , القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- رضى اسماعيل (٢٠١٧) . *برنامج مقترح في الجغرافيا الطبية باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب لتنمية الوعي بقضية التنمية المستدامة وبعض المهارات الحياتية لدى طلاب شعبة الجغرافيا بكلية التربية , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* , مصر , ع ٩١ , ص ١٩-٩٥ .
- رعد حسن الصرن (٢٠٠٠) . *إدارة الوقت الجزء الثانى* , دمشق : دار الرضا .
- ريهام عبد العال (٢٠١١) . *برنامج لتنمية القيم التعبيرية والتشكيلية في النحت للمكفوفين , مجلة بحوث التربية النوعية , جامعة المنصورة* , العدد ٢٠ .
- زينب حبيب (٢٠٠٥) . *المرجع في رعاية و تربية وتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة* , عمان : الموسوعة الذهبية , الطبعة الاولى .
- زينب شقير (١٩٩٩) . سيكولوجية *الفئات الخاصة و المعوقين* , القاهرة , مكتبة النهضة المصرية .
- زينب شقير (٢٠٠٥) . *مقياس الأمن النفسي* , القاهرة , مكتبة النهضة المصرية .
- زينب محمد (٢٠١٧) . *فاعلية المواقف الحياتية في تدريس علم الاجتماعي لتنمية المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* , مصر , العدد ٨٨ , ص ١٥٣-١٧٨ .
- سارة إسماعيل (٢٠١٧) . *فعالية برنامج قائم على استراتيجية التعلم التعاوني في تنمية بعض المفاهيم العلمية لدى التلاميذ المعاقين بصريا , مجلة القراءة و المعرفة* , مصر , ع ١٨٣ , ص ١٤٥-١٧٦ .
- سامية الدندراوي (٢٠٠٨) . *أثر برنامج لتنمية المشاركة الاجتماعية في خفض الأعراض الاكتئابية لدى طالبات كلية التربية , مجلة كلية التربية* – عين شمس , مصر , العدد ٣٢ , الجزء ٢ , ص ٢٧٩ – ٣١٣ .

- سحر قطاوي (٢٠١٥) . *فاعلية برنامج باستخدام الحاسب الآلي في تحسين مهارات الاتصال للأطفال ضعاف السمع , مجلة الإرشاد النفسي* – مصر , العدد ٤٢ , ص ٤٨١- ٥٢٧ .
- سعاد علي (٢٠١٤) : *فاعلية برنامج مبني على استراتيجيات الألعاب التعليمية الإلكترونية في تنمية بعض المهارات الحياتية للأطفال ذوي الإعاقات الذهنية القابلين للتعلم , مجلة كلية التربية* , بورسعيد , مصر , العدد ١٦ .
- سعيد حسني (٢٠٠١) . *الإعاقة البصرية* , عمان , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر و التوزيع .
- سعيد يحيى (٢٠٠٨) . *فاعلية برنامج كمبيوتري في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي و تنمية الوعي الغذائي و الصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية , مجلة كلية التربية , جامعة بنها* , مصر , العدد ٧٨ , المجلد ١٩ , ص ٤٤-٨٢ .
- سلوى عمار (٢٠١٥) . *فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم الخدمي لتدريس القضايا المعاصرة لطلاب شعبة التاريخ بكليات التربية في تنمية التحصيل المعرفي و المسئولية الاجتماعية لديهم , مجلة كلية التربية بالفيوم ,* مصر , العدد ٥ , الجزء ١ , ص ٣٢-٩٥ –
سليمان إبراهيم (٢٠١٠) *. المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية* , القاهرة , ايتراك للنشر .
- سليمان إبراهيم (٢٠١٢) . *فن المهارات الحياتية مدخل إلى تنمية السلوكيات الاجتماعية الإيجابية* , القاهرة , دار السحاب للنشر و التوزيع , ط ١ .
- سليمان حسين المزين (٢٠١٢). *فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى فى ضوء بعض المتغيرات , مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية – شئون البحث العلمى والدراسات العليا بالجامعة الاسلامية* – غزة – فلسطين , مجلد ٢٠ , العدد ١ , ص ٣٩٦ – ٤٠٤ .
- سليمان يوسف (٢٠١٠) . *صعوبات التعلم الاجتماعي و الانفعالية بين الفهم و المواجهة* , القاهرة : إتراك للطباعة و النشر و التوزيع , الطبعة ١ .
- سماح بشقة (٢٠١١) . *أثر مهارة التواصل كمدخل للاندماج في الوضعية البنائية في ضوء ازدواجي اللغة : اللغة الأماذيغية نموذجاً , مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية* , جامعة قاصدي مرباح – ورقلة , الجزائر , العدد ٤ , ص ٥١٩-٥٢٧ .

- سماح الأشقر (٢٠١٥) . *برنامج مقترح في ضوء التعلم المدمج لتنمية الوعي الغذائي للطالبة المعلمة بكلية البنات , مجلة التربية العلمية* , مصر , العدد ٥ , المجلد ١٨ , ص ١-٥٣
- سمية قاسم (٢٠١٧) . *مهارات العناية بالذات لدى الأطفال المعاقين ذهنيا : دراسة ميدانية , مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية* , جامعة قاصدي مرباح , ورقلة , الجزائر , العدد ٢٩ , ص ٢٣٩-٢٥٦.
- سميرة أبو زيد (١٩٩٠) . *برنامج مقترح لتنمية حواس الطفل المعوق في مرحلة ما قبل المدرسة , نحو طفولة غير معوقة , عام الطفل المصري المعوق , المؤتمر الخامس* , إتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة من المعوقين , مصر , ص ١٦٥-١٨٦.
- سميرة أبو الحسن (٢٠٠٩) . *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الحياتية في خفض صعوبات التعلم الاجتماعي لدى المراهقين* , حوليات مركز البحوث و الدراسات النفسية , كلية الآداب , جامعة القاهرة .
- سوسن الجيار (٢٠١٧) . *إدارة الوقت ضرورة لإدارة الذات ,مجلة إدارة الأعمال* – مصر , العدد ١٥٧ , ص ٧٨ .
- سوسن الحلبي (٢٠٠٥) . *التوحد الطفولي أسبابه – خصائصه – تشخيصه – علاجه* , دمشق : مؤسسة علاء الدين , الطبعة الاولى
- سوسن الغامدي (٢٠١٧) . *مدى تضمين الجانب الثقافي في برنامج إعداد معلمة الحاسب الآلي بكلية التربية بالجبيل للمهارات الحياتية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس السعودي , مجلة العلوم التربوية و النفسية* , المركز القومي للبحوث , فلسطين , مج ١ , ع ١١ , ص ٣٩-٥٨

– سيسي أحاندو (٢٠١٧) . *المهارات الحياتية اللازمة للطلبة بمرحلة التعليم الأساسي في ضوء متغيرات العصر , مجلة دراسات* , الجزائر , ص ٥٠-٦٣ .

- الدوسري (٢٠١٥) . *درجة ممارسة مدراء المدارس لمهارات التواصل الفعال في مراحل التعليم العام بمحافظة وادي الدواسر , مجلة مستقبل التربية العربية* , مصر , العدد ٩٩ , المجلد ٢٢ , ص ١٩٧-٢٣٨

- صالح الدهري (٢٠٠٨) *سيكولوجية رعاية الكفيف و الأصم* , عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع .
- صفاء بهجت (٢٠١٣) . *مستوى الوعي الصحي لدى طلاب* جامعة *مدينة السادات في ضوء بعض المتغيرات , مجلة كلية التربية ,* جامعة الأزهر , مصر , العدد ١٥٦ , الجزء ٤ , ص ٥٦٣-٥٩٣ .
- صلاح الدين علام (٢٠٠٠) *. القياس والتقويم التربوي و النفسي , أساليبه و تطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة , القاهرة , دار الفكر التربوي .*
- صلاح توفيق (٢٠١٣) *. فاعلية برنامج مسرحي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للطفل اليتيم , بمؤسسات الرعاية الاجتماعية : دراسة تجريبية , مجلة كلية التربية جامعة بنها ,* مصر , العدد ٩٣ , المجلد ٢٤ , ص ٢٨٥-٣٠٨.
- طارق عامر (٢٠٠٧) *. التعلم عن بعد و التعلم المفتوح* , عمان : دار اليازوردي العلمية للنشر و التوزيع .
- طريف شوقي (٢٠٠٣) . *المهارات الاجتماعية والاتصالية* , دراسات و بحوث نفسية , القاهرة : دار غريب
- عائشة بنت ناصر الفارسية (٢٠٠٨) . *مهارة إدارة الوقت , مجلة التطوير التربوى* – عمان , العدد ٤٦ , ص ٢٠ – ٢١ .
- عائشة فخرو (٢٠٠٣) *. دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية – جامعة قطر – والتخصصات الاخرى في ضوء بعض المتغيرات , مجلة العلوم التربوية , قطر , العدد ٤ , ص ١٩-٥٧ .*
- عادل عبدالله (٢٠٠٠) *. العلاج المعرفي السلوكي " أسس وتطبيقات "* , القاهرة : العربية للطباعة والنشر .
- عادل عبدالله (٢٠٠٤) . *الإعاقة الحسية* , القاهرة : دار الحسام للطباعة و النشر و التوزيع
.عادل المغذوي (٢٠١٦) . *ضوابط التواصل الالكتروني من منظور اسلامي و مدى تحققها لدى طلاب التعليم الثانوي بالمملكة العربية السعودية , مجلة دراسات تربوية و نفسية – كلية التربية , جامعة الزقازيق , العدد ٩٠ , الجزء ٢ , ص ٣٧٧-٤٢٤*
- عبدالباقي عرفة (٢٠١٢) . *توعية المجتمع بقضايا الإعاقة* , القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- عبدالحليم رضا (٢٠٠١) . *أساسيات في طريق تنظيم المجتمع* , جامعة حلوان , مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي .
- عبدالرحمن أحمد الدخيل (٢٠١٧) . *مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى عينة من الطلاب الموهوبين رياضياً فى المرحلة الثانوية فى دولة الكويت , مجلة العلوم التربوية والنفسية– المركز القومى للبحوث* – فلسطين , مجلد ١ , العدد ٢ , ص ٥٧ – ٧٤ .
- عبد الرحمن حسين (٢٠٠٣) . *تربية المكفوفين و تعليمهم* , مراجعة وتقديم أحمد اللقاني , القاهرة , عالم الكتاب .
- عبدالرحمن سيد سليمان (٢٠٠١) . *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة الخصائص والسمات* , القاهرة , مكتبة زهراء الشرق
- عبدالرحيم درويش (٢٠١٢) . *مقدمة إلى علم الاتصال* , القاهرة , دار عالم الكتب للطباعة و النشر و التوزيع .
- عبدالسلام الناجي (٢٠١٠) . *ماهي المهارات الحياتية التي ينبغي أن يتعلمها طلاب المرحلة الثانوية , ورقة عمل مقدمة , الملتقى الأول للتعليم الثانوي , مجلة المعرفة* , الرياض , ع ١٧٠ , ص ٤٢-٦٥ .
- عبدالصبور منصور (٢٠٠٣) . *مقدمة في التربية الخاصة* , القاهرة , مكتبة زهراء الشرق .

عبدالعزيز السيد الشخص (٢٠٠٧) . *قاموس التربية الخاصة والتأهل لذوى الاحتياجات الخاصة* . ط٢ , القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- عبد العزيز العمرو (٢٠١٦) *: فاعلية وحدة تعليمية إلكترونية قائمة على التعلم الذاتي في تنمية مفاهيم ومهارات التصميم والإنتاج الفني لدى طلاب كلية التربية بجامعة حائل , مجلة العلوم التربوية والنفسية* , جامعة القصيم , السعودية , المجلد ٩ , العدد ٢ .
- عبدالعزيز الغريب (٢٠٠٩) . *دور مصادر المعلومات الصحية في تشكيل الوعي الصحي للمرأة السعودية : دراسة تطبيقية بمدينة الرياض , مجلة العلوم الاجتماعية* , الكويت , العدد ٢٠ , المجلد ٣٧ , ص ٤٥-٨٨ .
- عبد الله الموسى و أحمد المبارك (٢٠٠٥) . *التعليم الإلكتروني – الأسس و التطبيقات* , الرياض : مؤسسة شبكة البيانات , ص ١٢٢-١٢٤ .

- عبدالله الهابس و عبدالله الكندري (٢٠٠٠) . *الأسس العلمية لتصميم وحدة تعليمية عبر الانترنت , المجلة التربوية , مجلس النشر العلمي* , جامعة الكويت , ع ٥٧ .
- عبدالله أمبوسعيدي (٢٠١١م) : *أهم المهارات الحياتية اللازمة لبناء شخصية الطالب وفقا لأهداف التعليم , مجلة التطوير التربوي* – سلطنة عمان , ط٩ , ع ٦٣ .
- عبدالله يوسف (٢٠١١) . برنامج مقترح في المنطقة لتنمية بعض المهارات الحياتية و الاتجاه نحو دراسة المادة لدى طلاب المرحلة الثانوية المعاقين بصريا , رسالة دكتوراه , كلية التربية , جامعة الفيوم
- عبد المحسن العصيمي (٢٠٠٦) . *التعليم الإلكتروني في عصر العولمة نحو رؤية متكاملة للتعليم الإلكتروني , مؤتمر التخطيط الاستراتيجي لنظم التعليم المفتوح و الإلكتروني* – إطار للتميز – مركز التعليم المفتوح بجامعة عين شمس – مصر , الجزء ١ , المؤتمر الثاني , ص ٣٣-٤٨ .
- عبدالمطلب القريطي (٢٠٠٥) . *سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيته* , ط ٤ , القاهرة : مكتبة دار الفكر العربي .
- عبدالمطلب القريطي (٢٠٠١) . *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتها* , القاهرة : دار الفكر العربي , ط ٣ .
- عبدالمطلب القريطي (٢٠٠٥) . *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم* , دار الفكر العربي , ط ٤.
- عبدالناصر محمد حمودة (٢٠٠٣) . *دليل المدير العربى لإدارة الوقت* , المنظمة العربية للتنمية الادارية – بحوث ودراسات – مصر : كلية التجارة جامعة اسيوط , ص ١٦ .
- عزازي فريح و سميرة عبدالسلام , وسوزان يوسف (٢٠١٥) . *أثر برنامج للأداء الوظيفي الأسري على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين بصرياً , المجلة العربية للعلوم الاجتماعية , المؤسسة العربية للاستشارات العلمية و تنمية الموارد البشرية , مصر , ع ٧ , ج٣ , ص ٣٣٩-٣٥١*
- عصام بدوى (٢٠٠١). موسوعة *التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضية* , القاهرة : دار الفكر العربى .
- عصام عبداللطيف (٢٠١٥) . *مهارات إدارة الوقت* , القاهرة : نيولينك للنشر والتدريب , الطبعة

الاولى .

- علاء الدين عليوة (١٩٩٩) . *الصحة في الجمال الرياضي* , الإسكندرية : منشأة المعارف .
- عماد الدين جمعة (٢٠٠٧) . الصحة العامة بين الحقيقة و الواقع , الإسكندرية : دار الوفاء للطباعة

والنشر .

- علي العبادي (٢٠١٤) . *معوقات تطبيق التعليم الإلكتروني* : دراسة تحليلية في كلية الحدباء الجامعة , مجلة تنمية الرافدين , العراق , مج ٣٦ , ع ١١٦ , ص ٢١٥-٢٢٩ .
- علي عطية (٢٠٠٧) . *فاعلية وحدة دراسية قائمة على النشاط في الدراسات الاجتماعية لتنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* , مصر , ع ١٣ , ص ٤٨-٩٨ .
- عمر نصرالله (٢٠٠٢) . *الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و تأثيرهم على الأسرة و المجتمع* , عمان , الأردن : دار وائل للنشر و التوزيع .
- عهود الحواش (٢٠١٦) . *وحدة إلكترونية مقترحة في مقرر التربية الصحية والنسوية و أثرها في تنمية مهارات التفكير البصري لدى طالبات الصف الأول الثانوي , المجلة التربوية الدولية المتخصصة* , المجموعة الدولية للاستشارات و التدريب , الأردن , مج ٥ , ع ٨ , ص ٢٥٩-٢٧٥ .
- فاروق الروسان (١٩٩٨) . *مقدمة في التربية الخاصة* , الطبعة الثالثة , عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع .
- فاروق الروسان و صالح هارون (٢٠٠١) . *مناهج و أساليب تدريس مهارات الحياة اليومية لذوي الفئات الخاصة* , الرياض , مكتبة الصفحات الذهبية .
- فاروق الروسان (٢٠٠٨) . *سيكولوجية الأطفال غير العاديين* , الطبعة الثانية , عمان : دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع .
- فاطمة إبراهيم (٢٠١٦) . *أثر استخدام نظرية تريز في تدريس مادة الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية و التفكير التخيلي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* – مصر , ع ٨٣ , ص ٥٠-٨٠ .

- فاطمة أبو شوك (٢٠١٦) . *المهارات السمعية اللازمة للتلاميذ المكفوفين بالمرحلة الإبتدائية , مجلة دراسات في التعليم الجامعي* – مصر , ع ٣٢ , ص ٢٩٣-٣١٥ .
- فايز أبوحجر (٢٠١١) . *دور الأنشطة التربوية في تنمية المهارات الحياتية , المؤتمر السنوي الثالث للمدارس الخاصة* : آفاق الشراكة بين قطاعي التعليم العام والخاص – الأردن , ص ٤٠٢-٤٥٢
- فايزة ربيعي (٢٠١٧) . *اتجاهات اساتذة التعليم الجامعي نحو التعليم الإلكتروني* : دراسة ميدانية بجامعة باتنة , مجلة التواصل – جامعة باجي مختار بعناية – الجزائر , العدد ٥٠ , ص ١٣ -٢٦ .
- فتحية اللولو (٢٠٠٥) . *المهارات الحياتية المتضمنة في محتوى مناهج العلوم الفلسطينية للصفين الأول و الثاني الأساسيين , المؤتمر التربوي الثاني لكلية التربية بعنوان الطفل الفلسطيني وتحديات المستقبل* , الجامعة الاسلامية بفلسطين , ج ٢
- فتحي عبدالرحيم (١٩٩٠) . *سيكولوجية الأطفال غير العاديين واستراتيجيات التربية الخاصة* , ط ٤ , الجزء الأول , الكويت : دار القلم .
- فؤاد عياد وهدى سعد الدين (٢٠١٠) . *فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر الأساسي بفلسطين , مجلة جامعة الأقصى* , سلسلة العلوم الانسانية , مج ١٤ , ع ١ .
- فوزية أبا الخيل (٢٠٠٨) . *فاعلية وحدة دراسية قائمة على التعلم الإلكتروني في تنمية بعض المهارات التاريخية لدى طالبات الصف الأول الثانوي بمدينة الرياض , مجلة دراسات العلوم التربوية , الأردن* , المجلد ٣٥ , العدد ١ .
- فوزي عبدالقادر الفيشاوي (٢٠٠١) . *نفايات للصحة أيضا , مجلة أسيوط للدراسات البيئية* , مركز الدراسات و البحوث البيئية , جامعة أسيوط , العدد ٢٠ , ص ٢١-٣٢ .
- فيوليت فؤاد (٢٠١٥). *الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية للأطفال الذاتويين , مجلة الإرشاد النفسي* – مصر , العدد ٤٣ .
- كريمان بدير (٢٠٠٤) . *الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة الكتاب المرجعي لآباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة* , القاهرة : عالم الكتاب , الطبعة العربية الأولى .
- كمال سالم سيسالم (١٩٩٧) . *المعاقون بصريا خصائصهم ومناهجهم* , القاهرة : الدار المصرية اللبنانية .

– كوثر كوجك و آخرون (٢٠٠٤) . *الاقتصاد المنزلى للصف الأول الإعدادي* , وزارة التربية و التعليم , الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية .

– لعيس اسماعيل و ليلى خنيش (٢٠١٠) . *العلاقات الاجتماعية وقياسها في الرياضات الجماعية , مجلة الباحث* . المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة , الجزائر , العدد ٣ , ص ٣١ –٤٢ .

– لمياء بيومي (٢٠٠٩) . *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات العناية بالذات (تناول الطعام والشراب و الأمان بالذات) لدى الأطفال التوحديين , مجلة كلية التربية بالاسماعيلية* , مصر , العدد ١٤ , ص ١٩٧–٢١٦.

- ليلى العتيبي (٢٠١٧) . *فاعلية استخدام وحدة إلكترونية تعليمية مقترحة لتنمية مهارات التعبير الكتابي الوظيفي لدى طالبات الصف الثالث المتوسط في مدينة الرياض , المجلة العربية للدراسات التربوية و الاجتماعية* , السعودية , ع ١٠ , ص ١٣٩–١٦٨ .
- ماجد الغامدي (٢٠١١) : فاعلية الأنشطة التعليمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط , رسالة ماجستير , قسم المناهج وطرق التدريس , كلية العلوم الاجتماعية , جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية , الرياض , المملكة العربية السعودية .
- ماجدة عشماوي و علا منشاوي و سميحة باشا (٢٠١٦) . *فعالية برنامج فيديو تعليمي للمهارات الحياتية في مجال الملابس لطالبات الجامعة , مجلة علوم و فنون* , دراسات و بحوث , مصر , مج ٢٨ , ع ١ , ص ٩٥ –١١١ .
- ماهر زنقور والطيب هارون (٢٠١٢) . *تصميم وحدة تعليمية الكترونية تفاعلية فى الرياضيات وفاعليتها فى تنمية تفضيلات التقيم ومهارات التواصل الرياضى ومستوى الفائدة أو الضرر من استخدام الحاسب لدى تلاميذ الصف الأول المتوسط ببعض مدارس منطقة الباحة , مجلة دراسات فى المناهج والأشراف التربوى* – السعودية , مج ٣ , ع ٢ , ص ١٩–٨٨ .
- مايسة أبومسلم (٢٠١٦) . *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الادراك السمعي و أثره على التواصل اللفظي لدى ذو صعوبات تعلم القراءة , مجلة التربية الخاصة* – مركز المعلومات التربوية و النفسية والبيئية بكلية التربية – جامعة الزقازيق , مصر , العدد ١٤ , ص ١٧٥–٢٣٨ .

- مجدي عزيز(٢٠٠٣) . *مناهج تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم الانسانية والاجتماعية و المعرفية* , القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- مجدي علي (٢٠٠٨) . *نموذج مقترح للتعليم الإلكتروني التعلم والتدريس الالكتروني الخليط* , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية, كلية التربية, عين شمس, العدد, ١٧, ص٢٣٠-٢٤١ .
- محسن الخضيرى (٢٠٠٠). *الإدارة التنافسية للوقت* . الطبعة الأولى , القاهرة : ايتراك للنشر والتوزيع , ص ٢٣٢ .
- محمد أبو ملحم و صفوت الروسان و ضامن الخطايبة و محمد الشرمان (٢٠١٧) . *دور التقنيات التكيفية الحديثة في دمج المكفوفين و تمكينهم في المجتمع الأردني : دراسة ميدانية من وجهة نظر المكفوفين إقليم الوسط , مجلة دراسات , الجامعة الأردنية , العلوم الانسانية و الاجتماعية* , مج ٤٤, ع ٢ , ص ٨٧ -١٠٥
- محمد الإمام و فؤاد الجوادة (٢٠١٠) . *الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل* , عمان : دار الثقافة .
- محمد السيد (١٩٩٧) . *التلوث البيئي و أثره على صحة الانسان* , القاهرة : مكتبة الدار العربية , ص ٢٦٨ .
- محمد السيد البدوى (٢٠٠٧). *كيف تنظم وقتك وأعمالك وتملك الميزة والنجاح (إدارة الوقت)* الاسكندرية : دارالاسكندرية للكتاب .
- محمد الغامدي وعماد الزهراني (٢٠١٣) . أثر استخدام وحدة تعليمية إلكترونية مقترحة في التوعية بأضرار المخدرات لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الباحة و اتجاهاتهم نحوها , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة الباحة , المملكة العربية السعودية .
- محمد المصري (٢٠١٦) . *فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الحاسوب في تنمية الوعي الفونولوجي و أثره على التواصل اللفظي لدى الأطفال ذو صعوبات تعلم القراءة , مجلة العلوم التربوية* , مصر , العدد ٢ , مجلد ٢٤ , ص ٥١٩-٥٨٣ .
- محمد المصري (٢٠١٦) . *الاتصال من منظور الخدمة الاجتماعية* , مكتبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالمنصورة .

- محمد الهادي (٢٠٠٧) . *التعليم الإلكتروني عبر شبكة الإنترنت* , القاهرة : الدار المصرية اللبنانية
- محمد خضير و إيهاب الببلاوي (٢٠٠٤).*المعاقون بصريا*,الرياض ,الأكاديمية العربية للتربية الخاصة .
- محمد عبدالغنى هلال (٢٠٠٦) . *مهارات إدارة الوقت* , القاهرة : مركز تطوير الأداء والتنمية .
- محمد عطية فرحات (٢٠١٥) . *فاعلية استخدام استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة في تدريس الامن الصناعي والسلامة المهنية لتنمية الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية . مجلة القراءة والمعرفة* – مصر , العدد ١٦٩ , ص ١٥٥–١٧١ .
- محمد فتحي (٢٠٠٨) . *التربية الخاصة لغير العاديين* . القاهرة : الدار العالمية للنشر و التوزيع .
- محمد قحوان (٢٠١٤) . *معوقات التعليم الإلكتروني في التعليم الجامعي , مجلة كلية التربية* – عين شمس – مصر , ع ٣٨ , ج ٣ , ص ١٥–٥٧ .
- محمد محمد قنديل (٢٠١٠) . *تصور مقترح من منظور طريقة خدمة الجماعة لتنمية مهارة إدارة الوقت لدى الاخصائين الاجتماعيين العاملين مع جماعات الأسر الطلابية : دراسة وصفية تحليلية مطبقة على الأخصائين الاجتماعيين بأحهزة رعاية الشباب الكليات جامعة حلوان , مجلة دراسات فى الخدمة الأجتماعية والعلوم الأنسانية* – مصر , العدد ٢٨ , مجلد ٣ , ص ١٣٠٢ – ١٣٣٨ .
- محمد محمود واشرف عبدالحميد (٢٠١٣). *فاعلية برنامج تدريبى لتنمية مهارات التوجه والحركة وأثره على التوافق النفسى لدى الأطفال ذوى الإعاقة البصرية . مجلة التربية (جامعة الازهر)* – مصر العدد ١٥٢ , الجزء ٢ ,ص ٦١٥,٦٧٦)
- محمد منصور (٢٠١٧) . *تنمية المهارات الاجتماعية عن طريق الارشاد الجماعي القائم على اللعب للأطفال المكفوفين في مرحلة ما قبل المدرسة , مجلة كلية التربية بأسيوط* , مصر , العدد ٣ , مجلد ٣٣ , ص ٣٩٠–٤٤٨ .
- مدحت أبو النصر (٢٠٠٩) . *إدارة الوقت : المفهوم والقواعد و المهارات* , القاهرة : المجموعة العربية للتدريب و النشر . الطبعة الثانية
- مريم حنا (٢٠١٠) . *الرعاية الاجتماعية و النفسية للفئات الخاصة و المعاقين* , المكتب الجامعي

الحديث , ط١ .

- مروة محمد (٢٠١٦) . *وضعية الطلاب المكفوفين في التعليم الجامعي و أساليب رعايتها , مجلة الخدمة الاجتماعية* – الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين , مصر , ع ٥٥ , ص ٣٦٤-٣٨٢
-
- مروة عامر(٢٠١٢) . *المرأة العاملة و ثقافة العناية بالصحة والوقاية من المرض , مجلة فكر و إبداع* – مصر , الجزء ٧٠ , ص ٥٢٥ – ٥٦٥ .
- مصطفى مخلوف (٢٠١٧) . *المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم منهاج الصحة و اللياقة البدنية لطلبة السنة التحضيرية لجامعة الملك فيصل , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية* , مصر , ع ٤٥ , ج ٣ , ص ١٢٧٠-١٣٠٣ .
- مصطفى محمد (٢٠٠٥) . *المهارات الحياتية في المدرسة الثانوية و الطريق إلى صناعة الشخصية , مجلة التربية* , ع ٥ , ص ١٢٠-١٥٣ .
- معتز عبدالله (٢٠٠٠) . *بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية* , القاهرة : دار غريب للنشر و التوزيع
- مفيدة الأنصاري (٢٠١١) . *فاعلية بطاقة ارشادية مقترحة في تنمية المهارات الملبسية لدى الكفيف , مجلة بحوث التربية النوعية* , جامعة المنصورة , ع ٢٣ , ج ٢ .
-
- منال محروس (٢٠١٤) . *فاعلية الارشاد الجماعي في خدمة الجماعة و تنمية المهارات الحياتية لأمهات الأطفال المعاقين بصرياً , مجلة الخدمة الاجتماعية* , الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين , مصر , العدد ٥٢ , ص ٣٦٧-٤١٣
- منال مرسي و كنده انطوان (٢٠١٢). *مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الاطفال في الجمهورية العربية السورية, مجلة الفتح*, كلية التربية الأساسية , جامعة ديالي,ع ٤٨
- مناور على المحمدي (٢٠١٣) . *برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التوجه و الحركة لدى الأطفال ذوي الإعاقة البصرية, مجلة القراءة و المعرفة*, مصر, العدد ١٤٢, ص ٢١-٤٤ .
- منى الحرون (٢٠١٢) . *الوعي الصحي لدى طلاب كليات التربية في كل من مصر و فرنسا , مجلة مستقبل التربية العربية* , مصر , العدد ٧٦ , المجلد ١٩ , ص ٢٠٥-٢٨٦

- منى الحديدي (١٩٩٨) . *مقدمة في الاعاقة البصرية* , الطبعة الأولى , عمان : دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
- منى الحديدي (٢٠٠٠) . *مقدمة في الإعاقة البصرية* , الطبعة الثانية , عمان : دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع .
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١) . *الوثائق الأساسية* , جنيف , الطبعة ٤٣ .
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٨) . *قاعدة البيانات العالمية عن نمو الأطفال و سوء التغذية* (مجموعة بيانات التحليل المشترك لسوء التغذية – اليونيسيف) .
- مها عبدالسلام الخميسي و هاني عبدالمجيد الشيخ (٢٠٠٣) . *فاعلية موديولات قائمة على بعض مفاهيم المشاركة المجتمعية في تنمية اتجاه تلاميذ الصف الثاني الاعدادي نحو المواطنة , مجلة عالم التربية* – مصر , العدد ١٠ , السلسلة ٤ , ص ٥٦– ٧٨ .

- مؤيد عبد على الطائي وحيدر عبد الرضا الخفاجي (٢٠٠٦) . *واقع العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعتي بابل والقادسية , مجلة علوم التربية الرياضية* (كلية التربية الرياضية – جامعة بابل) , العراق , العدد الخامس , المجلد ٣ , ص ٧٥– ٨٨ .
- ميساء حمزة (٢٠١٧) . *أثر استخدام طريقة ليبمان في تدريس الفلسفة على تنمية مهارات التفكير الاستدلالي و الاتجاه نحو المادة لدى الطلاب المكفوفين بالصف الأول الثانوي , مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية* , مصر , ع ٩٠ , ص ١٤٠–٢٠٥.
- نائل عبدالرحمن و تاج السر عبدالله (٢٠٠٧) . علم *نفس النمو* , ط ٣ , الرياض : مكتبة – الرشد

– ناجي قاسم و فاطمة عبدالرحمن (٢٠٠٣) . *فاعلية برنامج ترويحي على تنمية بعض المهارات الحياتية و النفسية و الحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا (القابلين للتعلم)* , Available at http://www.gulfkids.com (34 pages)

- ناصر الموسى (٢٠٠٨) . *مسيرة التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية من العزل إلى الدمج* , الإمارات العربية , دبي : دار القلم .

- ناهدة زيد الدليمي (٢٠١٤) . *دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي للاعبي المستويات العليا بين بعض الألعاب الجماعية و الفردية* , مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية – العراق , المجلد ١٤ , العدد ٢ , ص ١١٥-١٣٢ .
- نبيل محمد أبو الحسن و تامر محمد إبراهيم (٢٠١٣) . مشكلات *العلاقات الاجتماعية التي تواجه الطلاب المصريين في المدارس السعودية وتصور مقترح للتخفيف منها من منظور الممارسة العامة للخدمة الإجتماعية , مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية* , مصر , العدد ٣٥ , الجزء ١٧ , ص ١٦٤ – ٢٠٢ .
- نجلاء الحلبي (٢٠٠٩) . *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي البيئي للفتاة الجامعية , مجلة بحوث التربية النوعية* , مصر , العدد ١٥ , ص ٤٢٦-٤٦٠ .
- نهى الزيات (٢٠١٦) . *فاعلية برنامج قائم على الوعي بالجسم لتنمية مهارات التواصل اللفظي لدى الأطفال زارعي القوقعة , مجلة الطفولة و التربية* – كلية رياض الأطفال , جامعة الاسكندرية , مصر , العدد ٢٥ , مجلد ٨ , ص ٣٦٧-٤٧٤ .
- نورالهدى عبادة (٢٠١٦) . *شبكات التواصل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية : الفرص والتحديات مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية* – جامعة قاصدي مرباح , ورقلة , الجزائر , العدد ٢٦ , ص ٢٨٧- ٢٩٤ .
- هالاهان وكوفمان (٢٠٠٨) . *سيكولوجية الأطفال غير العاديين و تعليمهم* , ترجمة عادل عبدالله , عمان , دار الفكر .
- هالة فاروق (٢٠١٠) . *تنمية المهارات الاجتماعية باستخدام الوسائط المتعددة لدى الأطفال المعاقين عقلياً* , الاسكندرية : مؤسسة حورس الدولية .
- هالة يحيى (٢٠١٦) . *فاعلية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الوعي الرياضي لدى والدي طفل الروضة من ٤-٦ سنوات , مجلة كلية التربية* , جامعة بنها , مصر , العدد ١٠٦ , المجلد ٢٧ , ص ١-١٣
- هاني رمزي (٢٠١٠) . *فاعلية برنامج تدريبي عبر الويب في تنمية جوانب التصميم والإنتاج للوحدات الإلكترونية لدى طلاب الدراسات العليا بقسم تكنولوجيا التعليم . مجلة البحوث النفسية والتربوية* , العدد ٩ ,الجزء ٢ .

- هبة عبدالعال (٢٠١٦) . *فاعلية استخدام التعلم القائم على المشروعات في تنمية المفاهيم الرياضية و المهارات الحياتية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي , مجلة تربويات الرياضيات ,* مصر , مج ١٩ , ع ١٢ , ص ١٢٧-١٦٢ .
- هدى سعد الدين (٢٠٠٧) . المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها , رسالة ماجستير , قسم المناهج وطرق التدريس , عمادة الدراسات العليا , كلية التربية , الجامعة الإسلامية , غزة .
- هدى حجازي (٢٠١١) . *دور منظمات المجتمع المدني في تنمية الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع دراسة من منظور تنظيم المجتمع في الخدمة الاجتماعية , مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية* – مصر , العدد ٣١ , الجزء ٨ , ص ٣٥٤٩-٣٦٠٣ .
- هديل محضر (٢٠١٥) . تصميم وحدة تعليمية إلكترونية مقترحة لرفع كفاءة أداء طالبات قسم التربية الفنية في مقرر الرسم الهندسي , رسالة ماجستير , قسم التربية الفنية , كلية التربية , جامعة أم القرى , المملكة العربية السعودية
- هناء أبودية (٢٠١٣) . *واقع توظيف تكنولوجيا المعلومات في تعليم الطلبة المعاقين بصريا بالكلية الجامعية للعلوم التطبيقية , المؤتمر الدولي للعلوم التطبيقية* (٢٦-٢٤ سبتمبر) الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية , غزة , فلسطين .
- وفاء علي محروس (٢٠٠٢) . الضغوط النفسية الأسرية و السلوك التوافقي لطفل الروضة الكفيف , رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية , جامعة الزقازيق.
- وليد الحلفاوي (٢٠٠٦) . *مستحدثات تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات* , الأردن : دار الفكر , ص ٥٩-٦٤ .
- وليد الحيدر (٢٠١٤) . تصميم برنامج مقترح قائم على دمج التقنية لتنمية المهارات الحياتية للطلبة المكفوفين في المرحلة الثانوية , رسالة دكتوراه , قسم المناهج وطرق التدريس , كلية العلوم الاجتماعية , جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية , المملكة العربية السعودية .
- وليد حسن (٢٠١٦) . *إعداد و تقنين مقياس لتقدير مهارات العناية بالذات لدى الاطفال ذوي اضطراب طيف التوحد , مجلة كلية التربية* , جامعة بنها , مصر , العدد ١٠٥ , المجلد ٢٧ , ص ٣١٥-٣٣٣.
- يوسف أبو الحجاج الاقصرى (٢٠١١) . *تعلم كيف تنجز اكثر فى وقت أقل* , القاهرة : مكتبة جزيرة الورد .

- يوسف القريوطي وعبدالعزيز السرطاوي وجميل الصمادي (٢٠١٣) . *المدخل إلى التربية الخاصة* , ط ٣ , دبي : دار القلم .
- يوسف مقدادي (٢٠١٣) . *فاعلية برنامج توجيه جمعي في تنمية المهارات الحياتية دراسة شبه تجريبية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة إربد , مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس* – سوريا , المجلد ١١ , العدد ٣ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

AAMR : American Association on Mental Retardation . (2002) .
" Definition of Mental " Available at : http://www.Aamr.org , p. 4

*Alkhattabi, Mona & Neagu, Daniel& Cullen , Andrea , (*2010) ,
Information Quality Framework for E-Learning Systems ,
Knowledge Management & E-Learning : An International
Journal , Vol.2, No.4 WWW.ivsl.com

American Foundation For The Blind (2000) . Optical Character
Recognition System Retrieved : June 22, 2001 .
http://www.afb.org/info_document
_view.asp?documentid=1283,p3

*Bernard.j.f.,(*1989) . Simple Auditory Reaction Time in Blind and
Sighted Adolescents . Perceptual and Motor Skills , 48 (2) .
Pp.465-466 .

Carolina , M. (2011) : Orientation and Mobility Training : The Way to
Go ,
http://www.tsbvi.edu/seehear/faLL98/wavtogo.htm

Chwen, Yng, Su: Yueh, Hsien , Lin ,: Yuh, Yih, Wu & Ching, Chen ,
(2007) . Cognition and Adaptive Behavior in Employment of
People with Mental Retardation , research in developmental
disabilities , RIDD-599, P.3.

Connie , (2001) : Health Aware Health Living , New York , The Roland Press
Company .
Dokic, Gordana & Pavlovic , Vuk ,(2010) , Prospects For Efficient E-Learning With Web Based Intelligent Tutoring Systems , OriginalScientificPaper,Multiscience,Vol.1N.1.
http://multisciencejournal.org/Download/19.pdf.
Hasselta, Kazdinb, Hersenb, Simona, (1985) : A Behavioral Analytic
Model for Assessing Social Skills in Blind Adolescents .
Behavior Research and therapy , V.23 , No,4, P.P.395-405 .
James , A.G., Tekin-Iftar , E.M., & Kircaali-Iftar , G.D. (2009) . Effects Of antecedent prompt and Test Procedure on Teaching Simulated menstrual care skills to females with Developmental Disabilities . Education and Training in Developmental Disabilities , 44,54-66 .
Kale , V. (2009) . Design , Development , Implementation and Effectiveness of Web-based Learning Software for Number Systems . International Journal of Instructional Technology and Distance Learning , 6 (2) , 33-44 , Retrieved from http://WWW.itdl.org /Journal/Feb 09/Feb 09pdf.available at , 12/1/2015 .
Kumpikaite, Vilmante & Duoba, Kestutis,(2012) , E-Learning Process : Students' perspective, 3rd International Conference on E- Education , E-Business , E-Management and E-Learning IPEDR Vol, 27 IACSTT Press , Singapore .
Longi, Lisa . (2005) : School Psychologist's perceived Effectiveness Of Social Skills Training : A Comp Arison Across Diagnosed populations , Degree of Doctor Of Psychology Faculty of The Department Of Psychology , St. John's University , NewYork .

Mishra , Sanjaya , (2007) , The E-Learning Bandwagon : Politics , Policies and Pedagogy , Paper Presented at the National Seminar on " Choice and Use of ICTs in ODL : Impacts , Strategies and Future.

Olaniran , Bolanle A.,(2009) , Deceming Culture in E-Learning and in the Global Workplace , Knowledge Management and E-Learning : an International Journal Vol.1, no.3. WWW.ivsl.com Prospects " organized by GRADE , Ambedkar Open University , Hyderbad .

Porter.L.(2002) . Educating Young Children With Special Needs . Australia : Allen and Unwin .

Teo,Peter . (2008) . Outside Ininside Out : Bridging the Gap in Literacy Education in Singapore Classrooms , Journal of Rehabilitation . Language and Education . 22 (6) , 411-431 .

Weisen,R.&et al. " Life Skills Education for Children and Adolescent in Schools : Division of Mental Health and Prevent of substance Abuse " World Health Organization , (1994). Available at : http://www.asksource.info/pdf/31181-Lifeskillsed ..pdf .

Westwood , Peter (2008) , A parent's guide to Learning difficulties : How to help your child . Australia : ACE press .

William Horton , Katherine Horton , (2000) , E-Learning Tools and Technologies ,Willey Press .

World Health Organization (2002) . World report on health . Geneva : World H ealth Org .